BARBELL ROW NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

JOE WEIDER'S

FLEX

MR.OLYMPIA'YA SELAM VERİN

7 YILDIR TAHTINI KORUYAN PHIL HEATH'İ YERİNDEN EDEN ADAM

SHAWN RHODEN

VÜCUDUN X DENKLEMİ

HERKESİN HAYALİNDEKİ X ŞEKİLLİ BİR FİZİK İSTER MİSİNİZ?

ABS ANITA

MERKEZ KASLARININ İNŞAATI

9 KÜTLE ARTIRAN HAREKET

SÜPER BOYUT İÇİN SÜPER SET

GENÇ ŞAMPİYONLARDAN GENÇ TÜYOLAR

KARBO SAYIMI

KAÇ SET YETER?

KUVVET GELİŞİMİ İÇİN İDEAL SET SAYISI

ARALIK/OCAK 2019 - SAYI 12 FİYAT 10 TL
ISSN 2147-7450
12
9 772147 745007
MUSCLE&FITNESS ISSN 2147-7450

NATURE'S SUPREME
En Doğal Hakkın
DRCaps™ Bağırsakta Çözünen Bitkisel Kapsül
Servis Başı 200 mg Kafein
Patentli Üretim Teknolojisi
İçerik ve Kalite Onayı*
Ana Bileşen Menşe: Almanya
CAFFEINE
200 mg
Standardized & Tested
• Anhydrous Formula
• Maximum Potency
• Higher Bioavailabilty
100 Herbal Capsules
Sitrat Form
Yüksek Biyoyaralanım
Patentli Jungbunzlauer Marka Ham Madde
İçerik ve Kalite Onayı*
Ana Bileşen Menşe: Almanya
MAGNESIUM CITRATE
250 mg
Energy Production & Muscle Relaxation
60 Tablets
*Bağımsız laboratuvarlar tarafından test edilip, içerik kalitesi onaylanmıştır.
naturessupreme
naturessupreme
naturessupreme
www.naturessupreme.com

NATURE'S SUPREME

DOĞALLIK

En yeni ve en sağlıklı teknolojileri kullanıyor, ürünlerimizde katkı maddesi, suni boya veya koruyucuya yer vermiyoruz.

HAM MADDE

Tüm ham maddelerimiz ithal olup, Quali® logomuz vitaminlerimizin üretim tekniği olarak patentli teknolojilerle elde edilmiş ve etkinliği kanıtlanmış olduğunu belirtmektedir.

ÜRETİM

GMP (Food Grade), ISO ve Helal sertifikalarına sahip tesislerde yüksek kalite standartlarında üretim yapıyoruz.

TEST & ANALİZ

Ürünlerimizi Bağımsız Laboratuvarlarda test edip, içerik kalitesini onaylatıyoruz.

SATIŞ NOKTALARI

Türkiye'nin en seçkin satış noktalarında sizlerleyiz.

Tüm Nature's Supreme ürünleri
Bağımsız Laboratuvarlar tarafından test edilip, içerik kaliteleri ve beyan doğrulukları onaylanmıştır.

QUALITY CONTROL APPROVED

Doğanın En İyileri

GOOD MANUFACTURING PRACTICE GMP · QUALITY CONTROL APPROVED · 100% HALAL CERTIFIED · ISO 9001 22000

www.naturessupreme.com

Detaylı bilgi için,

İÇİNDEKİLER ARALIK/OCAK

KAPAK FOTOĞRAFLARI CHRIS NICOLL

10
YENİ MR.O
Shawn Rhoden herkesin imkansız gördüğü şampiyonluğu kaptı

ÖNE ÇIKANLAR

52 9 KÜTLE GELİŞTİREN HAREKET
Dokuz IFBB Pro Lig efsanesinin en sevdikleri kütle geliştiren hareketleri ve birlikte uyguladıkları antrenmanları anlatıyor.

62 İRİLEŞMENİN ANAHTARI
Devasa omuzlar geliştirmeniz için yepyeni beş hareket.

70 VÜCUDUN X DENKLEMİ
Herkesin imrenerek baktığı X şekilli bir fizik ister misiniz? 12 haftalık programla vücudun X formülünü veriyoruz.

80 CEHENNEMDEN GELEN KARDİYO
Bu ay dayanıklılığınızı arttırıp iki kiloya kadar yağ vermek için bu antrenmanı deneyin.

90 ABS ANITA
Bikini Pro Anita Herbert karın bölgenizi nasıl inşa edeceğinizi gösteriyor.

98 GENÇ ŞAMPİYONLARDAN GENÇ TÜYOLAR
10 NPC Genç Milliler yarışmacılarından genç vücut geliştiricilere sağlam tavsiyeler.

106 SÜPER BOYUT İÇİN SÜPER SET
Zaman kazandıran bu teknikle kas büyümesi çok daha kolay.

BÖLÜMLER

16 GERÇEKLER
Antrenman ve beslenme dünyasından çığır açan araştırmalar ve olmazsa olmaz taktikler

24 SET 1
IFBB Figür yıldızı Heather Dees'in quadricepslerinden, Sadık Hadzovic'in yarışma kararlarına, barbell row hareketinden, Bosu Topu antrenmana ve Hızlı boyuta geçiş hakkında bilgiler.

36 AĞIRLIK
İşe yarayan taktikler, sonuç veren rutinler ve spor salonunuzu fethetmenizi kolaylaştıran bilgiler

46 BESLENME
Vücut geliştirme ve fitness hedeflerinize destek olan yemeniz, içmeniz ve karıştırmanız gereken her şey

120 SON SET
Yarışma sonuçları, atlet profilleri ve vücut geliştirme dünyasından en son haberler.

126 KARE
Franco Columbu'nun 1975 Mr.Olympia sahnesinde verdiği arka kanat açma pozu.

PROTEİNİN LEZZETLİ HALİ!

12g Protein

%100 Lezzet

YENİ

Hayatını Spor
Tadında Yaşayanlara

ÜLKER

FLEX

İMTİYAZ SAHİBİ
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş. adına
CÖMERT TAVASLIOĞLU

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
KAAN HATİPOĞLU

BAŞ EDİTÖR
ALTAY ŞENGÜR

GRAFİK TASARIM
AYBERK MEYDANCI

KATKIDA BULUNANLAR
ALİ HALİS ŞAHİN

HUKUKİ DANIŞMANLIK
AV. MURAD GÜDÜCÜ

REKLAM REZERVASYON VE ABONELİK
Büyükdere Cad. Dereboyu Sok. Zağra İş Merkezi
B Blok No:1 Maslak/İstanbul
Telefon: 0212 276 55 83
Faks: 0212 276 56 90

MATBAA VE BASKI
Uniprint Basım Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Ömerli Mah. Hadımköy-İstanbul Cad. No: 159
34555 / İstanbul-Türkiye
Telefon: 0212 798 28 40 pbx
Faks: 0212 798 20 63
www.apa.com.tr

DAĞITIM
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş.

BAYİ DAĞITIM
Dünya Süper Veb Ofset A.Ş. 100.Yıl Mah. Hüseyin Karaaslan Cad. Bağcılar/İstanbul 0212 440 24 24

ISSN
ISSN 2147-7450

FLEX, American Media, Inc. lisansı altında kullanılır.
Copyright© 2015 American Media. Tüm hakları saklıdır.
Bu dergide yayınlanan tüm bilgiler, antrenman ve diyet programları Flex'in taahhüdü altında değildir. Bunlar, uzmanların önerileri ve yazıda adı geçen profesyonellerin uyguladığı programlardan ibarettir ve hiçbir koşulda bir doktorun ya da sağlık uzmanının tavsiyesi yerine geçmezler. Dergide yer alan bilgilerin doğruluğundan ve güncelliğinden Flex sorumlu değildir. Herkesin fizyolojik, biyolojik ve metabolik yapısı farklı olduğu için, dergide yer alan tüm bilgilerin bizzat uygulanmadan önce konusunda uzman olan kişilere danışılması önerilir. Doğabilecek fiziksel ya da psikolojik zararlardan Flex hiçbir şekilde sorumlu değildir. Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakları Flex dergisine; yayınlanan ilan ve reklamların sorumluluğu ise ilan ve reklam sahiplerine aittir. Tüm yazarların ve konuk yazarların görüşlerinin sorumlulukları kendilerine aittir. Flex dergisinde yer alan fotoğrafların ve yazıların izin alınmadan tamamen ya da kısmen kullanılması yasaktır. Flex, basın ve meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

WEIDER PUBLICATIONS, LLC
A SUBSIDIARY OF AMERICAN MEDIA, INC.
CHAIRMAN, PRESIDENT
& CHIEF EXECUTIVE OFFICER
DAVID PECKER
Executive Vice President/
Chief Marketing Officer **KEVIN HYSON**
Executive Vice President/Chief Financial Officer/
Treasurer **CHRIS POLIMENI**
Executive Vice President, Digital Media
Operations/CIO **DAVID THOMPSON**
Senior Vice President/Chief Digital Officer
BRIAN KROSKI
Senior Vice President, Operations **ROB M. O'NEILL**
Vice President, Consumer Marketing
EPHRAIM R. BRENNAN President of the IFBB Professional League
JIM MANION
Founder and Chairman Emeritus
JOE WEIDER (1920-2013)

DÜNYADA FLEX

Algeria · Argentina · Australia · Bahrain · Belarus · Belgium · Chile · Croatia · Ecuador · Egypt · France · Germany · Gibraltar · Guatemala · Ireland · Italy · Jordan · Kazakhstan · Kuwait · Latvia · Lebanon · Lithuania · Luxembourg · Malta · Mexico · Netherlands · New Zealand · Oman · Paraguay · Peru · Philippines · Qatar · Russia · Saudi Arabia · Spain · Syria · Thailand · UK · USA · Uruguay · Venezuela

NASIL ÇALIŞIR?

GYM WALL

Şimdi Spor Salonlarında!

1 Supplementler.com Mobil uygulamamızı indir;

Barkodu Taratarak veya

Google Play'den İndirin

App Store'dan İndirin

2 Uygulamada *ARA / BARKOD İLE ARA*

3 Ürünlerin altındaki barkodu tarat, ürünün sepete eklensin

GYM WALL'A ÖZEL, AYIN SÜRPRİZ KAMPANYALI ÜRÜNÜ İÇİN YILDIZLI BARKODU OKUT!

- Barkod ile en pratik alışveriş
- Antrenör ile doğru yönlendirme
- Tüm ürünlerde ücretsiz kargo
- %100 orijinal ürün garantisi

Gym Wall bilgi ve talepleriniz için **gymwall@supplementler.com** ve/veya **444 1 FIT (348)**

#BENİMYERİMBURASI

ANADOLU EFES 1976

MÜCADELE VE HEYECAN

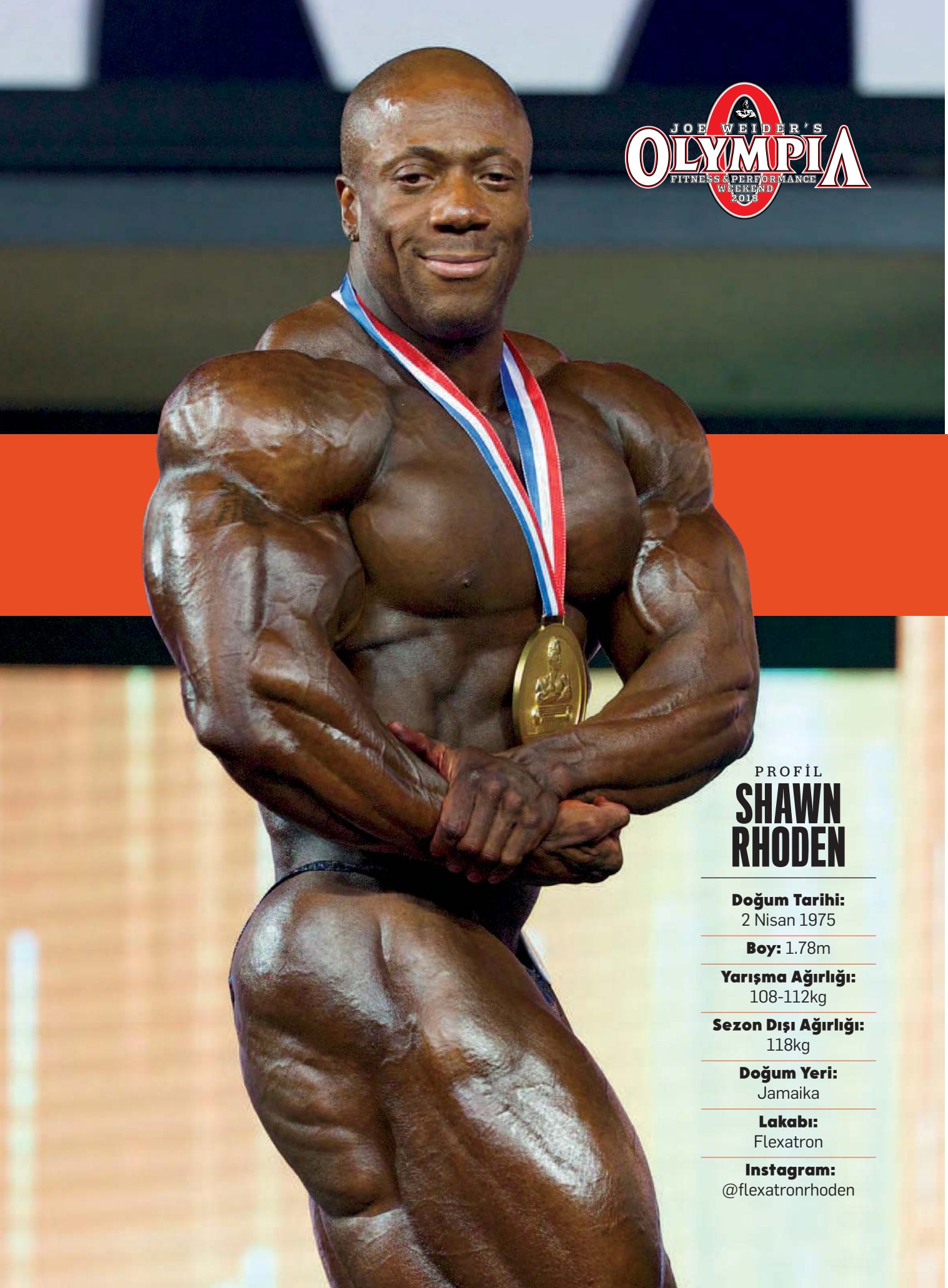
SEVENLERİN YERİ BURASI!

KOMBİNELER İÇİN

TIX BOX

@AnadoluEfesSK

AnadoluEfeSK.org



PROFİL

SHAWN RHODEN

Doğum Tarihi:
2 Nisan 1975

Boy: 1.78m

Yarışma Ağırlığı:
108-112kg

Sezon Dışı Ağırlığı:
118kg

Doğum Yeri:
Jamaika

Lakabı:
Flexatron

Instagram:
@flexatronrhoden

Yeni Mr. O'ya Selam Ver!

Shawn Rhoden çoğunun imkânsız gördüğü bir şeyi başardı: Yedi yıldır Mr. O tahtında oturan Phil Heath'i yerinden etti!

YAZAN M&F EDITORLERİ // FOTOĞRAFLAR CHRIS NICOLL

KAZANAN
SHAWN RHODEN
Mr. Olympia

2018 Olympia'ya yaklaşırken, yedi Sandow Kupalı Phil Heath'in en büyük (ve de tek) rakibinin Mamdouh "Big Ramy" Elssbiay olacağı düşünülüyordu. Ancak **SHAWN "Flexatron" RHODEN** herkesi şaşırtıp Sandow kupasının ve de tabii ki 400 bin dolarlık ödülün üstüne elini koydu. 43 yaşındaki atlet yarışmadan sonra, "Eğer en iyisini mağlup etmek istiyorsanız, o zaman elinizden gelenin en iyisini yapmanız ve karşı karşıya geldiğinizde daha da iyisini yapmanız şart" demişti. 2018 yılı Mr. Olympia'sının diğer kazananlarını mercek altına aldık.

KAZANAN

FLEX LEWIS

212 O

■ Flex Lewis yedinci ve muhtemelen son 212 O unvanını aldı. Ama hemen elveda demeyelim; Gallerli Ejder önümüzdeki yıllarda açık sınıfında yarışacak.

KAZANAN

BRANDON HENDRICKSON

Men's Physique O

■ Brendon Hendrickson eski şampiyon Jeremy Buendia'yı tahttan ederek Raymont Edmonds ve Ryan Terry'ye de nal toplattı.

KAZANAN

ANGELICA TEIXEIRA

Bikini O

■ Angelica Teixeira peş peşe aldığı Arnold Klasik Bikini birinciliklerıyle yetinmeyerek aynı başarıyı Bikini O unvanlarında da gösterdi.

KAZANAN

CYDNEY GILLON

Figure O

■ Cydney Gillon, Candice Lewis-Carter ve Nadia Wyatt'ı geride bırakarak ikinci Figür O unvanını aldı.

KAZANAN

SHANIQUE GRANT

Women's Physique O

■ 23'lük Shanique Grant üstün bir başarı göstererek ilk Fizik O unvanını aldı.

KAZANAN

WHITNEY JONES

Fitness O

■ Son yirmi yıldır Fitness O unvanı Adela Garvia ve Oksana Grishina arasında gidip geldi. Bu yıl kupa Whitney Jones'un oldu.

KAZANAN

BREON ANSLEY

Classic Physique O

■ 2017 Arnold Klasik birincisi Breon Ansley Klasik Fizik O unvanını ikinci kez aldı ve kendini bu sınıfın kralı ilan etti.

2019 Olympia Hakkında 5 Yakıcı Soru

1 PHIL HEATH'İ SON GÖRÜŞÜMÜZ MÜ? Phil Heath kupayı Shawn Rhoden'a kaptırınca bayağı sinirlendi ki kim sinirlenmez, ama sonrasında sosyal medya aracılığıyla takdirlerini iletmekten eksik kalmadı. Peki, Phil Heath sahnelerden uzaklaşacak mı yoksa Jay Cutler'ın yolundan gidip krallığını geri almak için savaşacak mı? Eğer yaparsa Phil sekizinci kupasını alacak ve efsaneler Ronnie Coleman ve Lee Haney ile fit olacak.

2 SHAWN RHODEN "TEK SEFERLİK" BİR KRAL MI OLACAK? Zirveye çıktığınızda kimsenin ağzı durmaz. Shawn rakiplerini inceledi, güçlü ve güçsüz yanlarını tahlil etti ve Mr. O tahtını fethetti. Peki, bu tutkusu devam edecek mi? Kupada gözü olan bu kadar çok adam olunca o tutkunun ateşini hiç söndürmese iyi eder.

3 KAI GREENE GERİ DÖNME PLANI MI YAPIYOR? Son birkaç yıldır Kai Greene'i Mr. O sahnesinde göremez olduk.

Soldan saat yönünde: Shawn Rhoden Mr. O'yu kazanıyor; yeni Halkın Şampiyonu Roelly Winklaar AMI Başkanı ve CEO'su David Pecker ile; ikinci olan Phil Heath Rhoden ile sarılırken; Big Ramy en kaslı pozunu verirken; IFBB Pro Lig Başkanı Jim Manion ve M&F İdari Editörü Zack Zeighler Figür O birincisini takdim ederken.

Ancak Rhoden'ın zaferinden sonra Instagram hesabında döneceğine dair imalarda bulundu. Yırtıcı lakaplı atlet ciddi mi sizce? Zaman gösterecek!

4 MAMDOUGH ELSSBIAH GERİ SEKECEK Mİ?

Big Ramy'nin yarışmada altıncı olması kendisiyle birlikte herkesi büyük bir düş kırıklığına uğrattı. Mağlubiyetin temel sebeplerinden biri de zayıf kondisyonu idi. Fiziğini daha iyi bir hale sokabilecek mi yoksa sahnenin en irisi olup en iyisi olamayan bir adam olarak mı kalacak?

5 İLK KADINLAR HALKIN ŞAMPİYONU KİM OLACAK?

AMI Başkanı ve CEO'su David Pecker ve IFBB Pro Lig Başkanı Jim Manion bu yılın Halkın Şampiyonunu açıkladı. Önümüzdeki yıl Kadınlar Halkın Şampiyonu sınıfını da dâhil edilerek çok daha heyecanlı bir yıl yaşanacak!

İKİ KAT ETKİLİ DİYET

Amerikan Beslenme Üniversitesi Dergisinde çıkan bir çalışmada, sebze ağırlıklı beslenmenin diyabet diyeti kadar etkili olduğu, en az iki kat daha çok kilo verdirdiği bulundu. Üstelik sadece sebze yiyenlerin cildin altındaki bağdoku bandının altında bulunan yağ katmanlarında ve kas içi yağlanmada daha çok yağ verdikleri görüldü.

ÇİKOLATAYA YUMULUN

Danimarka Diyet, Kanser ve Sağlık çalışması için 44 binden fazla insan üzerinde yürütülen bir çalışmada, günde 30 gram kadar çikolata yiyenlerin daha az tüketenlere nispeten kalp aritmi riskinin %20 daha az olduğu görüldü.

GEÇ SAATTE YERSEN ŞİŞMANLARSIN

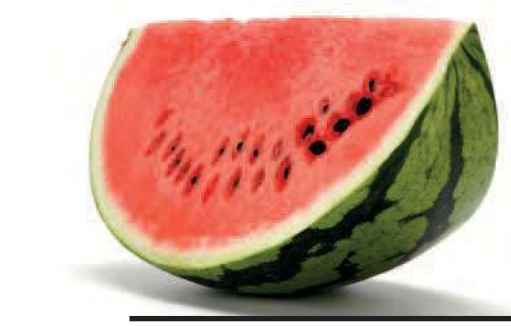
Pensilvanya Üniversitesi Tıp Fakültesinin yürüttüğü bir çalışma geç vakitte yemek yemeyin diyor. Sekiz hafta boyunca günde 3 öğün tüketip öğleden gece 11'e kadar atıştıran kişilerin, sabah sekiz-akşam yedi arasında yemek yiyenlere nispeten daha yüksek insülin ve kolesterol seviyelerinin olduğu ve daha çok kilo aldıkları görüldü. 8 a.m. to 7 p.m.

KIZARTMASI MI IZGARASI MI?

Gıda Bilimleri ve Beslenme Dergisinde çıkan bir çalışmaya göre, ızgara ya da mikrodalga edildiğinde mantar güçlü antioksidan bileşiklerini muhafaza ediyor. Kızartıldığında karbonhidrat ve protein kaybına uğramasına rağmen yağ ve enerji miktarı artıyor. Mantar güneş ışığına maruz bırakıldığında D vitamini oranı artan, bağışıklık sistemi işlevlerini iyileştiren, kalp-damar rahatsızlıkları riskini düşüren ve iltihaplanmaya karşı savaşan bir besindir.

DÜŞÜK KALORİYE ALDANMAYIN

Cornell Üniversitesi tarafından yürütülen bir çalışmada armut, üzüm ve karpuz gibi meyvelerde de bulunan şeker alkolü eritritolün yağ kütlesi ve kilo artışıyla ilintili olduğu bulundu. Şekerden daha az kalorisi olan ve mayalanma aracılığıyla elde edilen eritritol "düşük kalorili" etiketiyle satılan işlenmiş gıdalarda çokça bulunan bir maddedir.



KAFEİN BAĞIMLILARI BİLE AVANTAJLI

Uygulamalı Fizyoloji Dergisinde yayımlanan bir çalışma için araştırmacılar 40 deneyimli bisikletçiyi üç gruba ayırdı: günde sadece 60mg, 143mg ve 351mg alanlar. 600mg kafein ya da plasebo aldıktan sonra bisikletçiler en sert yoğunlukta üç deneme yaptılar. Gruplar içerisinde miktarı fark etmeksizin kafein alanlar denemelerde %3 daha hızlı pedal çevirdi.

INCREASES MUSCLE PUMP

VITAMIN B1 B6 B12 B9

PRE-AND DURING WORKOUT

L-Arginine 3000 MG PER SERVING	L-Lysine 500 MG PER SERVING
L-Ornithine 234 MG PER SERVING	L-Tyrosine 2000 MG PER SERVING

WEIDER LIVE YOUR PASSION.

made in germany

AKILLI OLUN

FRONTIERS IN NUTRITION DERGİSİNDE ÇIKAN BİR İNCELEME, ÖZELLİKLE KAKAO ORANI %70'DEN FAZLA OLAN BİTTER ÇİKOLATA OLMAK ÜZERE ÇİKOLATANIN BEYİN İŞLEVLERİNİ GELİŞTİREBİLDİĞİNİ, ÇİKOLATADA BULUNAN FLAVONOİTLERİN BEYNE GİDEN KAN AKIŞINI ARTTIRARAK BİLİŞSEL BECERİLERİ CANLANDIRDIĞINI SÖYLÜYOR.

50

Amerikan Klinik Beslenme Dergisinde çıkan bir çalışmaya göre haftada 2-3 kez patates kızartma yiyerek erken ölüm riskini arttıran kişilerin yüzdesi.

GÜNDÜZ YEMESİ

Texas Southwestern Tıp Fakültesinin yürüttüğü bir çalışmada, normalde aktif oldukları gündüz vakitlerinde beslenen farelerin kalori kısıtlamalı diyette olduklarında daha çok kilo verdiği bulundu. Geceleri de yemek yiyen farelerin ağırlıklarında bir değişiklik görülmediği, sirkadyan ritim uyku bozukluğuna yakalandıkları gözlemlendi.

DOMATES SALDIRISI

Domates, iltihaplanmaya karşı savaşan ve kalp-damar rahatsızlıkları riskini azaltan likopen ve C vitamini gibi antioksidanlar bakımından çok zengin bir yiyecektir. Ohio Eyalet Üniversitesinin bir çalışmasında, beslenmesinin %10'u domatesten gelen bireylerin deri kanserine yakalanma riskinin yarı yarıya indiği bulundu.

KIR ZİNCİRLERİNİ

Dallı zincirli amino asitler (BCAA) kas kütlesini arttırması ve halsizliği gidermesi için kullanılan bir takviyedir ancak Frontiers in Physiology dergisinde çıkan bir çalışmada, BCAA'ların kas sentez oranını %22 arttırmasına rağmen, benzer miktarlarda BCAA içeren whey proteine nispeten çok etkili olmadığı görüldü. BCAA+whey protein durumunda kas sentezi tepkimesi iki katına çıktı.

MHP™

MAXIMUM HUMAN PERFORMANCE

Yenilenen MHP Premium Series Ürünlerini Deneme Fırsatını Kaçırmayın!

BROKOLİ FİLİZLERİYLE YAĞLARA VEDA

Brokolideki fito-besinlerin iltihaplanmayı azalttığı, dolayısıyla da kanserin önlenmesine yardımcı olduğunu gösteren çalışmalara bir yenisi daha eklendi: brokoli filizleri obezliğe karşı da iyi geliyor. Japonya'daki Kanazawa Üniversitesinden bilim insanları, antioksidan etkileri olduğu bilinen temel fito-kimyasal olan sülforafanı yüksek yağlı beslenme düzenindeki fareler üstünde test ettiler. Başka bir grup fare ise aynı yüksek yağlı beslenme düzenine tâbi tutuldu ancak sülforafan verilmedi. Sonuç olarak, sülforafan takviyesi alan farelerin diğer farelere nispeten %15 daha az kilo aldıkları, organları saran ve yüksek iltihaplanma seviyeleriyle ilintili olan viseral yağlarının %20 azaldığı görüldü.

KANSERLE SAVAŞ

Moleküler Karsinojenez dergisinde çıkan yeni bir çalışmaya göre, makademya, fındık, ceviz, badem ve Antepfıstığı gibi kuruyemişlerdeki enzimler hazmedilip parçalandıktan sonra koruyucu ve serbest radikalleri engelleyen mekanizmaları canlandırıyor. Katalaz ve süperoksit dismütaz enzimlerinin kolon kanseri hücrelerinin büyümesini geciktirdiğini ve kanser hücrelerindeki hücre ölümünü %8'e kadar arttırabildiği görüldü.

CEVİZ TESTİSLERE İYİ GELİYOR

Delaware Üniversitesi araştırmacıları cevizin, ekstra çoklu doymamış yağlı asidi sağlayarak sperm hareketini ve yapısını canlandırdığını, sperm hücrelerinde meydana gelen yükseltgenme hasarlarını azaltarak sperm sağlığını geliştirip iyileştirdiğini buldu. Araştırma aldıkları kalorinin %20'sinin cevizden geldiği bir beslenme düzenindeki fareler üzerinde yürütülmüş olsa da, insanlar üzerinde yürütülen benzer çalışmalar da aynı sonuçları vermişti.

GLUTENSİZ İYİ DEĞİL Mİ?

Epidemiyoloji dergisindeki bir çalışmada, 8 bin kişi arasından tamamen glütensiz beslenen 73 kişideki arsenik seviyelerinin glüten konusunda ayrım gözetmeyen kişilerden en az iki kat yüksek olduğu, hatta bu kişilerdeki cıva seviyelerinin %70 daha fazla olduğu görüldü. Araştırmacılar toksin seviyelerinin bu kadar yüksek olmasını, glütensiz gıdalardan elenen buğday içeriğinin pirinç unu ile takviye edilmesine bağlıyorlar. Pirinç unu gübre, toprak ve sudaki zehirli metalleri daha çok emiyor.

DAHA UZUN YAŞAYIN

Londra Üniversitesi araştırmacıları meyve-sebze tüketimi ile kalp rahatsızlıkları, inme, kalp-damar hastalıkları, kanser ve prematüre ölüm gibi vakalar arasındaki ilintileri inceledi. Günde 800 grama kadar meyve-sebze tüketmenin her yıl yaklaşık 7,8 milyon insanı erken ölümden kurtarabileceğini buldular.

USTALIĞIN YOLU PEKİŞTİRMEDEN GEÇER

Natue Neuroscience dergisinde yayımlanan bir çalışmaya göre, belli bir beceride ustalaştığınızı düşünseniz bile sıkı çalışıp o beceriyi perçinlemeye devam ettiğiniz de ki buna bilim adamları "fazla öğrenme" diyorlar, öğrenmeyi tamamen ve çabuk bir şekilde sağlamlaştırıyorsunuz. Bu tekniğin, ağırlık kaldırma ve spor yapma gibi motor becerileri gerektiren farklı öğrenme biçimlerine de sirayet ettiğini söylüyorlar.

MERDİVEN YUKARI

Kanada'daki McMaster Üniversitesi egzersiz bilimcileri merdiven ekipmanını yeni bir teste tâbi tuttu. Testin ilk aşamasında denekler her biri yirmişer saniyeden üç tur StairMaster çalışması yaptılar. İkincisinde ise birer dakikalık periyotlarla bir ya da iki kez tam merdiven çalışması yaptılar. İlkinde %12, ikincisinde %7 oksijen artışı gözlemlenen iki protokolün sonucunda merdiven çıkmanın, haftada sadece 30 dakika bile yapıldığında sağlığı iyileştirildiği görüldü.

PRISE İLE DAHA FİT

Skidmore Üniversitesinden araştırmacılar yeni bir çalışma için oluşturdukları PRISE egzersiz planının (protein alımı, direnç egzersizi, aralık sprinti, esneme ve dayanıklılık egzersizi), zaten fit olan kişilerin fitlik seviyesini yükselttiğini buldu. Artı, toplam vücut yağı kütlesini ve karın yağını azalttığını, yağsız kas kütlesini arttırdığını ve de metabolizma ve kalp sağlığını üst seviyelere taşıdığını gözlemlediler.

5%

GEORGİA ÜNİVERSİTESİ ARAŞTIRMACILARINA GÖRE AĞIZDA ŞEKERLİ SU ÇALKALAMANIN (VE SONRA TÜKÜRMENİN) DAYANIKLILIĞINIZI ARTTIRMA YÜZDESİ.

UZUN ÖMÜR İÇİN HIIT

Cell Press dergisinde çıkan bir araştırmada, yüksek yoğunluklu aralık antrenmanının enerji ve protein üreten ribozom üreten mitokondri için hücrelere daha çok protein ürettirebildiği bilgisi geçildi.

OLGUN KAS

Yaşça büyük bireylerin kas kütlelerini muhafaza etmeleri için daha çok antrenman yapması gerekirken, Medicine & Science in Sports & Exercise dergisindeki bir çalışma yaşlı insanların kas kütlelerini ve sıkılıklarını koruyabileceklerini söylüyor. Bunun için tek yapmaları gereken daha ağır kaldırıp daha istikrarlı bir program uygulamaları.

250,000

Biceps kaslarını oluşturduğu düşünülen ortalama kas lifi sayısı.

TRICEPS MODU

Malezya Perlis Üniversitesi araştırmacıları, kas yorgunluğunu ölçme yöntemiyle triceps'in üç başının tek bir birim olarak çalışıp çalışmadığını görmek istediler. En çok yorgunluk uzun başta olurken, bu başı sırasıyla orta ve yanal baş izledi. Sonuç olarak ise triceps'in tek bir birim olarak çalışmadığını, her baştaki lif bileşiminin farklı olduğunu buldular.

SIKIŞ ZAMANI

Çene sıkmak kuvvet verimini arttırabiliyor. Buna "koşutzamanlı aktivasyon potansiyelizasyonu" deniyor. İspanyol araştırmacılar, sıkı şekilde ağızda bir şey ısırmanın, maksimal üst vücut izometrik kuvveti ve alt vücut kas gücü üzerindeki ergojenik etkiyi ciddi oranda yükselttiğini buldular.

ARA VERİN

Kuvvet ve Kondisyon Araştırmaları Dergisinde çıkan bir çalışmaya göre, aerobik ve kuvvet antrenmanını peş peşe ya da altı saat arayla yapmak gelişime ket vuruyor. Performans açısında bu iki tip antrenmanı aynı günde yapmamaya bakın.

DOĞRULUN

Norveçli araştırmacılar, vücut duruşunun (oturarak ve ayakta) ve ağırlık tipinin (bar ve dambıl) shoulder press hareketindeki sinir-kas aktivasyonu ve 1RM kuvveti üzerindeki etkilerini inceledi. Daha etkin bir denge gerektiren standing DB press hareketinin omuz kaslarında daha üstün bir sinir-kas hareketliliği yarattığını buldular.

CHARLES LOWTHIAN

AYAKKABIDAN MI?

Avustralya'daki Southern Cross Üniversitesi tarafından yürütülen bir çalışmada normal spor antrenmanı ayakkabıları ve powerlifting ayakkabıları barbell squat hareketi sırasında test edildi. Araştırmacılar, ağırlık ayakkabılarının yüksek topukları sebebiyle biraz daha öne doğru kayması dışında aralarında büyük bir fark olmadığını gördüler.

BAKLİYAT KİLO VERDİRİYOR

■ Amerikan Klinik Beslenme Dergisinde çıkan bir çalışmaya göre, fasulye ve mercimek gibi baklagiller bel bölgenize iyi geliyor. Aktivite seviyeleri ve beslenmelerinde herhangi bir değişiklik yapmadan günde 600-800 gram bakliyat tüketen denekler altı hafta içinde 100g verdiler.

YÜKSEK KARBO KALBE ZARAR

Yüksek karbonhidratlı içecekler kalbe iyi gelmiyor. Vanderbilt Üniversitesi Tıp Merkezinin yaptığı 33 kişilik bir çalışmada, 264 kalorili yüksek karbolu karışım içildikten altı saat sonra, kan basıncını düşüren ve vücuttaki fazla tuzu attıran bir hormonun daha az üretildiği görüldü. Araştırmacılar bunu glikoz seviyelerindeki yükselmeye bağlıyor.

İŞLENMİŞ GIDALAR

■ BMJ Open dergisinin 9 bin Amerikalı ile yaptığı bir ankette, mısır gevreği, hazır çorba, meşrubat ve dondurulmuş yiyecekler gibi aşırı işlenmiş gıda kullanımının %50'den fazla olduğu bulundu. Tatlandırıcı, renklendirici, aroma arttırıcı ve benzer katkılardan yüksek miktarda içeren bu gıdalar beslenme düzenindeki şekerin %90 kadarına tekabül ediyor.

YAĞ MI?

■ Balıkyağı (Omega-3ler) kalp sağlığına iyi geliyor, iltihaplanmayla savaşıyor, hatta ömrü uzatıyor. Ancak Fizyolojik Raporlar dergisi araştırmacıları, sekiz hafta boyunca günde 5 gram alıp normal ağırlık kaldırma rutinlerine devam eden deneklerin kuvvet ve kas kütlesinde herhangi bir artış olmadığını buldular.

97

Oregon Eyalet Üniversitesine göre beslenme, egzersiz, düşük vücut yağı ve sigara kullanımı gibi sağlıklı yaşantı özelliklerinden yoksun olan Amerikalıların yüzdesi.

SET 1

VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS DÜNYASINDAN GELİŞMELER

WEIDER®
LIVE YOUR PASSION.

7 SAAT PROTEİN

- Kas sistemini 7 saat süre ile besleme kapasitesi
- 90 Biyolojik değer, yüksek kalite ham madde
- % 85 Süt proteini
- Sıfır şeker, sıfır yağ

made in germany

BACAK KADIN

IFBB FİGÜR YILDIZI HEATHER DEES'IN HAZIRLADIĞI QUAD AĞIRLIKLI YARIŞMA ÖNCESİ ANTRENMANIYLA CEZBEDİCİ BACAKLAR GELİŞTİRİN.

Dees 2017 Olympia'da dördüncü, 2018 Uluslararası Figür'de üçüncü oldu.

HEATHER DEES
Doğum Tarihi: 18 Eylül 1983
Boy: 1.65m
Ağırlık: 63,5kg
Yaşadığı Yer: Utah, ABD
Instagram: @ifbb heatherdees

ŞU SU GÖTÜRMEZ BİR DURUM

Heather Dees sahnede olağanüstü görünüyor. 34 yaşındaki IFBB figür pro, kişisel antrenör, poz koçu ve usta estetisyen ve kozmetolog kusursuz prezantasyonun bütün özelliklerini bir bünyede topluyor. Bu sayede bu yılın Uluslararası Figür yarışması üçüncülüğü de dâhil on yıllık kariyerinde 20 kez ilk beşe girdiği bir sürü başarısı var. Bu yazımızda Dees genelde hamstring kaslarının gölgesi altında kalan bir kas grubunu nasıl sahne önüne çıkarabileceğinizi ayrıntılarıyla anlatıyor. "Quad ve ham kaslarını aynı gün birlikte çalıştırdığınızda maksimum kas hipertrofisinin meydana gelmesi zorlaşıyor" diyor Dees. "İkisine yetecek benzin olmuyor depoda yani. Bu yüzden ben de bacaklarımı iki antrenmana bölüyor ve her ikisini de ağır çalışıyorum."

İLK ADIM

Dees antrenmanlarına birkaç dakika süren dinamik ısınmayla başlıyor. "Bunun amacı kası hareket ettirerek ısıtmak ve sakatlanmasını önlemektir" diyor Dees. Tipik rutini ise şöyle:

1. Kollar baş üzerinde vücut ağırlığıyla lunge, bacak başına 12-15 tekrar.

2. Gövde döndürmeli walking lunge, göğsü açıp zıt taraftaki kolunuzu tavana doğru kaldırırken

öteki taraftaki dirseğinizi öne adım attığınız bacağın dışına getiriyorsunuz. 24 adım.

3. One-leg stiff-leg deadlift, kollar her bir yana açık şekilde bacak başına 12-15 tekrar.

GÜVENLİK AĞI

Dees çalışma setlerinde failure noktasını hedefliyor ama emniyeti elden bırakmıyor. "Yalnız çalışırken setin tamamında iyi formla yapabileceğim bir ağırlık seçiyorum" diyor. "Koçum ve de kocam Justin ile çalışırken beni her antrenmanda failure noktasına zorluyor ama bir tekrarı tamamlayamazsam diye de gözcülük ediyor."

AYAKTA RUTİN

Cilası ise yedi setli sissy squat. Sadece vücut ağırlığıyla çalışsa bile quad kasları tir tir titriyor. "Ben normalini yapıyorum, popodan ayak bileklerine doğru yapılan. Vücudumu ayakta pozisyonuna geri kaldırmak için quad ve kalça kaslarımı kullanıyorum" diyor. "Destek için Smith makinesine ya da güç istasyonuna tutunarak olabildiğince az kol kuvveti kullanmaya ve geri doğrulurken sadece bacaklarıma yüklenmeye çalışıyorum." Diğer çalışma setleri arasında 45-90 saniye dinlenirken, sissy squat setlerinde en fazla yarım dakika dinleniyor. "Bu da bacaklarımı resmen öldürüyor ve beni failure noktasına taşıyor."

ANTRENMAN

HEATHER DEES'İN QUAD ANTRENMANI

HAREKET	SET	TEKRAR
Leg Extension*	4	12–15
Leg Press	6	12
Walking Lunge**	4	Bacak başına 8
Sissy Squat	7	15

*15-20 tekrarlı 2 ısınma setinden sonra.

**Her adımda Dees 2 kiloluk dambıllar tutup "üçlü lunge" yapıyor; dizini yere doğru düşürüp diğer adıma geçmeden 3 kez ayağa doğrulmuş oluyor.

NATURE'S SUPREME

EN DOĞAL HAKKIN

COENZYME Q10

- Bağırsakta Çözünen **Patentli DRCaps™** Bitkisel Kapsül
- Doğal Mayadan Fermente Edilen Koenzim Q10
- **Patentli Kaneka®** Ham Madde
- Ana Bileşen Menşe: **Japonya**

CAFFEINE

- **Patentli** Üretim Tekniği
- Standardize Kafein
- Bağırsakta Çözünen **Patentli DRCaps™** Bitkisel Kapsül
- Ana Bileşen Menşe: **Almanya**

VITAMIN B6

- **Patentli Quali®-B** Ham Madde
- Bağırsakta Çözünen **Patentli DRCaps™** Bitkisel Kapsül
- Ana Bileşen Menşe: **Almanya**
- B6 vitamini normal protein ve glikojen metabolizmasına katkıda bulunur.

VITAMIN B COMPLEX

- **Patentli Quali®-Blends** Ham Madde
- Bağırsakta Çözünen **Patentli DRCaps™** Bitkisel Kapsül
- Ana Bileşen Menşe: **Fransa**
- B1-B2-B3-B5-B7-B12 normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.

CURCUMIN with NOVASOL®

- Hızlı Emilim ve Yüksek Biyoyararlanım
- **Patentli Novasol®** Ham Madde
- %95 Saflıkta Kurkumin
- Ana Bileşen Menşe: **Almanya**

GINKGO BILOBA

- Her Kapsülde 120 mg Ginkgo Biloba Ekstresi
- Bağırsakta Çözünen **Patentli DRCaps™** Bitkisel Kapsül
- **Patentli GinkGo®** Ham Madde
- Ana Bileşen Menşe: **Belçika**

*Bağımsız laboratuvarları tarafından test edilip, içerik kalitesi onaylanmıştır.

www.naturessupreme.com

YAZAN MICHAEL BERG

SADIK HADZOVIC
Doğum Tarihi: 8 Haziran 1987
Boy: 1.80m
Yarışma Ağırlığı: 95-98kg
Yaşadığı Yer: New York
İnternet Sitesi: trainwithsadik.com
Koçluk Sorularınız İçin: coaching@sadikhadzovic.com
Instagram: @sadikhadzovic

HAKİKİ SADIK

Hayranı bol Sadık Hadzovic yarışmalardan bir yıl uzak kalmış olabilir ama sahne arkasında ilk klasik fizik yarışması için çok sıkı çalışıyor.

"BEN SIRADAN BİR ADAMIM" diyor Sadık Hadzovic. "59 kiloydum, daha çok kasım olsun istiyordum ve antrenmana başladım. Öyle bir gelişti ki yılda bir kez sahneye çıkmaya başladım. Ama benim için bu sıralamalara girme arzusundan çok bir tutku. Erkekler Fizik Olympia'da iki kez ikinci olan atlete Instagram'da 2,2 milyon takipçi kazandıran şey de bu tavrı işte.
2016'da erkekler fizikten klasik fiziğe başarılı şekilde bir terfi yapan Sadık ile sporun geleceği, 2017 yılında sahneden uzaklaşma nedenleri ve yeteneklerini değerlendirirken nasıl "gerçekçi" kaldığı" üzerine sohbet ettik.

S 2016 yılında klasik fiziğe geçmenin en zorlu yanı neydi?

Yağ almadan 81 kilodan 95 kiloya çıktım. Bayağı zor oldu. O kadar yemek yedim ki çenem ağrıyordu artık. Antrenman kolaydı, antrenmanı severim ne de olsa. Dinlenme günleri vermek de zordu aslında çünkü haftada yedi gün çalışan biri olarak iki gün boş durarak toparlanmak acayip geldi.

S Geçen yıl Olympia'da yedinci olduktan sonra bir yıl ara verdiniz. Neden?

Vücut geliştirme hayatınızı tüketiyor, geri kalan her şey durak-lamaya giriyor. Ailemle ve nişanlımla vakit geçirebilmek için ara verdim. Ayrıca online koçluk işime de biraz ağırlık vermek istiyordum. Yüzlerce öğrencim var ve onların gelişmesine yardımcı olmak bana gurur veriyor.

S Önümüzdeki yıl ne zaman yarışacağınız belli mi?

2019'da bir ara diyelim. Ben yarışmaya sekiz dokuz ay öncesinden hazırlanmaya başlarım ve bu yıl Eylülde başlamış oldum. Yani Ağustos 2019 Tampa Pro olabilir.

S Bir sonraki yarışma için hangi kaslarınızı geliştiriyorsunuz?

Bacaklarım, göğsüm ve karnım '17 Olympia'da çok ama çok iyiydi ama sırtım ve kollarım zayıf kalmıştı. Bunlara odaklanıyorum.
Yarışmaya katılıp kazanamayan birçok adam, "Başlarım bu işe!" deyip vazgeçiyorlar ama duruma gerçekçi yaklaşmak lazım. Genelde en iyiler kazandığına göre, eğer sen en iyisi değilsen daha çok çalışman şart. Vazgeçmeyin, dinlenin.

PER BERNAL

nanox NUTRICEUTICALS

UNCHAIN YOUR LIMITS

CARNILOX®

BEEF PROTEIN

TEAM nanox ATHLETE
Roddy Benjaminsson

%100 Grass Fed

%84 NET PROTEİN!

66 PORSİYON
SIĞIR ETİNDEN ÜRETİLMİŞTİR.

Hayvansal yağ,
Jelatin ve Kolajen,
Maltodekstrin,
Laktoz,
Şeker,
GDO,
Gluten,
Hormon
İÇERMEZ!

Yoğun fiziksel aktivite dönemlerinde protein dengesini korumak amacıyla formüle edilmiş NANOX NUTRICEUTICALS ® ürünleri, en üst kalitede Avrupa üretimi hammadelerle Belçika'da üretilmekte olup, Çin orijinli hammadde kullanılmamaktadır.

YAZAN *M&F* EDİTÖRLERİ

Nereye Vuruyor?

Kanat, trapez, romboid

NE ZAMAN?
Antrenmanın başında

NE KADAR?
6-8 tekrarlı 4-5 set

BARBELL ROW

Ekmeğiniz suyunuz olması gereken bu hareketle sırtınızı güçlendirip büyütün.

Hareket

Ağırlık yüklü barı göbek deliğinize doğru çekerken nefes verip karın kaslarınızı sıkın. Dirsekleriniz vücuda yapışık kalsın; hareketin tepe noktasında sırt kaslarınızı kasın. Barın hareket rotasını düz bir hatta tutarak yavaşça uygulayın. Ardından barı başlangıç noktasına alçaltıp kolları tamamen uzatın.

Başlangıç Pozisyonu

Katı bir sırtla kollar tamamen uzatılmış

•Ağırlık yüklü barı omuz mesafesinde kavrayıp gövdeniz yere paralel konuma gelene dek kalçalardan yaylanın ve kollarınızı tamamen uzatın.
•Karnınızı içe çektikten sonra barı göbek deliğinize çekin (row); dirsekleri içe yapışık konumda tutup sırtınızı kasın.
•Ağır çalışıyorsanız, sırtınıza biraz daha yüklenmek için hile yapabilirsiniz. Ancak düşük ağırlıkla çalışıyorsanız row hareketini yavaşça uygulayıp tepe noktada bir saniye duraklayın.

Bitiş Pozisyonu

Dirsekler gövdeyi geçip bar karna değiyor

•Karnınıza hava doldurup burnunuzdan derin bir nefes alın ve kollarınızı tamamen açılana kadar barı geri alçaltın.
•Merkez ve sırt kaslarınızın hiçbir noktada gevşememesi lazım. Hareketin tamamında katı bir formda kalın.

Form Tüyosu

Üst sırtınızı daha iyi hedeflemek istiyorsanız biraz daha geniş bir tutuş kullanıp dirseklerinizi yanlara açın. Bunu kanat ve arka omuzlarda daha çok hissetmeniz lazım. Ayrıca bu pozisyonda daha zayıf olduğunuz için düşük ağırlıklarla çalışmaya bakın.

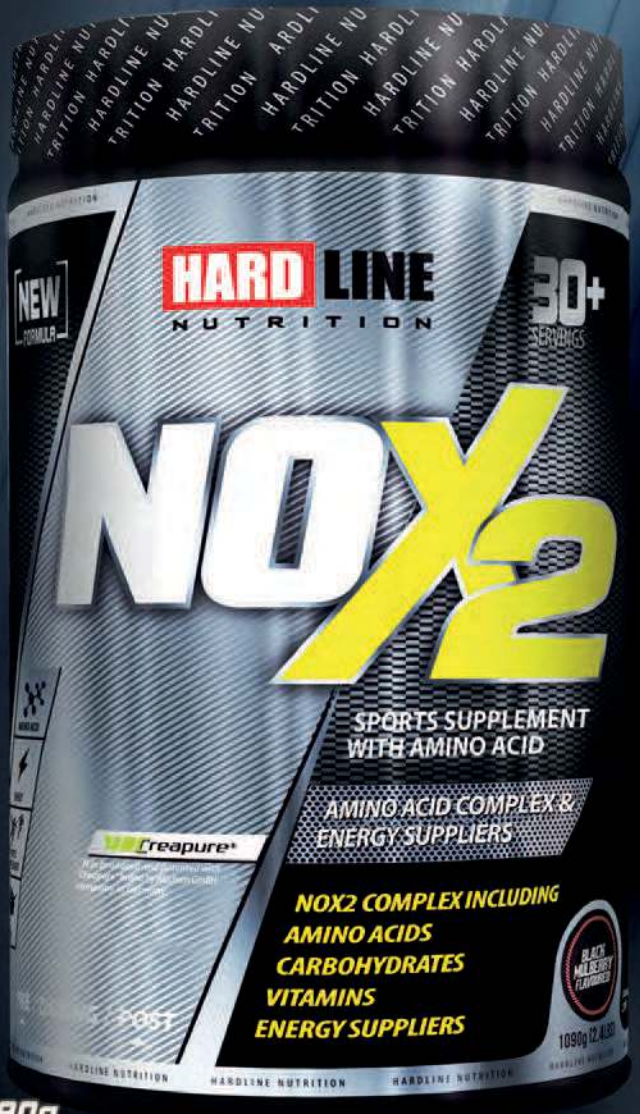
PER BERNAL

Efsane Geri Döndü.

NEW FORMULA

1 SERVİS **17.300 mg NOX2 COMPLEX**

- L-Arjinin AKG
- L-Glutamin
- Kreatin Monohidrat
- Beta Alanin
- BCAA 4:1:1
- L-Sitrulin
- Trikreatin Malat
- L-Ornitin HCl
- Taurin
- L-Trozin
- D-Riboz
- Kafein
- İnositol
- Glukoronolakton
- B2 Vitamini
- B3 Vitamini
- B6 Vitamini
- Folik asit
- B12 Vitamini
- Kalsiyum
- Potasyum



1090g

179₺

Kullanım Şekli

1 porsiyon [1 ölçek (60 cc=36g)] büyük bir bardak (300 ml) su ile karıştırılarak antrenmandan 30 dakika önce ve hemen sonra olmak üzere günde 2 defa alınır.

BJK 1903 | 1967

SPORCU GIDASI SPONSORU

HARD LINE NUTRITION

BOYUTA HIZLI GİRİŞ

IFBB Pro Lig 212 yarışmacısı Alejandro "Alex" Cambronero'nun beş tüyosuyla fiziğinizi estetik üzerine inşa edin.

PER BERNAL

BAŞARILI OLMAK İÇİN her vücut geliştiricinin 110 kiloluk kaslı bir fiziğe ihtiyacı yok. Alex Combronero'yu takdimimizdir. 42 yaşındaki 212 yarışmacısı sahneye 113 kilo ağırlığıyla çıkıp proporsiyon ve simetri peşinde olduğunu gözler önüne seriyor. Sonuçlar da aksini işaret etmiyor üstelik. 2013 yılında profesyonel olmasından bu yana dört 212 unvanı (en yenisi 2018 IFBB Europa Dallas) ve toplam 11 IFBB yarışmasında dokuz kez ilk ona girmişliği var. Combronero'nun 212'ye yaraşır bel bölgesini muhafaza ederken nasıl irileştiğini mercek altına aldık.

1 DOĞRU HAREKETLERİ SEÇİN. "Ben ağır squat yapmam çünkü bu hareket aşırı bir denge gerektirdiği için karın ve bel kısmını kalınlaştırıyor."

2 SIRTI ÇALIŞTIRIN. "Sezon dışı olsun, yarışma hazırlığı olsun barfiksi asla atlamıyorum çünkü bence sırtı geliştiren en iyi hareket barfikstir. Kanat kaslarını genişletip kütle kazandırıyor."

3 SİSTEMLİ ÇALIŞIN. "Ben bir yıldan fazladır [ünlü vücut geliştirme antrenörü] Neil Hill VE kendisinin yarattığı Y3T tekniğiyle çalışıyorum. [Editörün Notu: Bu sistemde üç hafta boyunca farklı yük ve tekrarlarla çalışıyorsunuz. İlk hafta yüksek ağırlıklarla 6-10 tekrar, ikinci hafta orta ağırlıklarla 8-12 tekrar, üçüncü haftada düşük ağırlıklarla 14-30 tekrar tamamlıyorsunuz.] Kazandıracağından emin olduğunuz bir sistem ve programa göre çalışın.

4 BÜYÜME KONUSUNDA SABIRLI OLUN. "Yeni 212 yarışmacılarının en sık yaptığı beslenme hatası bence çok çabuk kilo almaya çalışmaları. İrileşme konusunda saplantılı oluyorlar. Sonra 212 için fazla büyüyor ama açık vücut geliştirmeye giremeyecek kadar da ufak kalıyorlar. Kazandıran bir fizik inşa etmek sprint değil, maratondur."

5 NE YİYECEĞİNİZİ BİLİN. "Ben yarışmaya hazırlanırken çipuraya abanıyorum resmen. Yağsız kas kütlesi geliştirmede bana iyi geliyor." Alex'in seçtiği tatlısu çipurasında güçlü makrolar mevcut. 87 gram tatlısu çipurasında 112 kalori, 23 gram protein, 2,3 gram yağ ve sıfır karbonhidrat var. Diğer iyi tarafı? Çok lezzetli!

ALEJANDRO CAMBRONERO
Doğum Tarihi: 19 Ekim 1976
Boy: 1.73m
Ağırlık: 93kg
Yaşadığı Yer: Miami, FL
Instagram: @fello_cambronero

SUPPLEMENTLER.COM OTOMATLARI

SPOR SALONLARINDA
FITNESS İHTİYAÇLARINIZA KESİN ÇÖZÜM SUNAR!

- ✓ Sektörün En Teknolojik Otomatı
- ✓ Güçlü Partner - Güvenilir Büyüme
- ✓ Stoklu Ürün İle Güçlü Tedarik
- ✓ Sektörü Tanıyan Dinamik Yönetim
- ✓ En Büyük Otomat Servis Sağlayıcısı
- ✓ Birçok Markada Münhasır Satış Yetkisi

SUPPLEMENTLER
.COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Otomat bilgi ve talepleriniz için **otomatlar@supplementler.com** ve/veya **444 1 FIT (348)**

BOSU Topu İşe Yarıyor Mu?

Her salonda vardır. Ancak bu oynak zeminli topların üstünde antrenman yapmak gerçekten bir işe yarıyor mu?

TARTIŞMA KONUSU

SAVUNMA

■ BOSU topu gibi oynak bir zeminin üstüne çıkıp hareket yapmak uzaktan aptalca ve komik görünebilir ancak dengesiz bir düzlem üstünde dururken egzersiz yapmak kasları ve bağdokuları yeni şekillerde çalıştırarak genel vücut yapısında daha iyi bir kondisyon yaratır. Sürekli değişen ve zorlayan bir ortamda çalışmak zihni de sınayarak daha uyanık ve tetikte kalınmasını sağlar.

İDDİA

■ Denge antrenmanı kaslara yeni uyaranlar gönderip sinir sistemini canlandırsa da, ciddi sayılamayacak bir ağırlıkla oynak bir zemin üstünde durup egzersiz yapmak alınan riske değmez. Özellikle dengesiz bir düzlemde yapılan alt vücut antrenmanları olmak üzere sakatlanma gayet olasıdır ve bu toplara ihtiyaç duyulmadan da aynı sonuçları alınabilecek daha emniyetli çalışmalar yapılabilir.

DELİLLER

■ Amerika Spor Tıbbı Dergisinde çıkan 2004 tarihli bir çalışma, dengeli düzlem antrenmanının daha önce ayak bileği problemleri yaşayan atletlerin ayak bileklerini güçlendirebildiğini söylüyor ancak diz problemleri olanlarda daha büyük sorun yaratıyor.

■ Connecticut Üniversitesi İnsan Performansı Laboratuvarının 2017 yılında 19 futbolcu üzerinde yürüttüğü 10 haftalık bir çalışmada, dengesiz düzlem çalışmasının atlama, çeviklik ve koşu testlerinde herhangi bir olumlu etki yaratmadığı görüldü. Dengeli düzlemde çalışan grup, atlama güçlerini ve sprint sürelerini arttırdılar.

■ Kuvvet ve Kondisyon Araştırmaları Dergisinde çıkan bir çalışmada, dengesiz düzlem egzersizlerinin chest press sırasında hareket eden eklemlerin denge güçlerini geliştirdiği bulundu.

■ Dünyayı algılama ve dünyayla etkileşime girme yeteneği anlamına gelen hafıza ve uzamsal kavramanın denge çalışması programına alınan deneklerde gelişme gösterdiği Bilimsel Raporlar dergisinde çıkan 2017 tarihli bir çalışmaca sabittir.

HÜKÜM

■ ALT VÜCUT İÇİN YAPILAN DENGE ÇALIŞMASININ ARTILARI VARDIR ANCAK AYAK BİLEĞİNİ İYİLEŞTİRMEKTEN FAZLASINI YAPMAZ. Ancak kişide diz problemleri varsa bu tür çalışmalar durumu daha da kötüleştirebilir. Zihni tetikte tutması ise diğer bir artısıdır.

YAPTIRIM

■ Doktor ya da fizik tedavi uzmanı ayak bileği incinmeleri vakalarında gerekli görmediği sürece dengesiz düzlem üstünde alt vücut antrenmanı yapmayın. Onun yerine ileri ve yana lunge, ayrık duruş hareketleri gibi tek bacakla yapılan hareketlere odaklanıp eklemlerde baskı oluşturmayan giryalı ya da kablolu egzersizlere yönelin. Ancak şınav ve DB press gibi üst vücut hareketlerinin BOSU topu üstünde yapılması daha az eklem baskısı oluşturarak daha sağlam bir uyarı yaratabilir.

GETTY IMAGES

WEIDER®

80 YEARS OF EXCELLENCE

ORİJİNAL HOLOGRAM AYRINTILARI

ORİJİNAL HOLOGRAM GOLD	ORİJİNAL HOLOGRAM SILVER

EMBOSS EFFECT
Gizli "ORIGINAL" *yazısı*

GRADIENT EFFECT
"WEIDER ORIGINAL PRODUCT" *yazısı*

FULL VISIBLE WITH
dynamic effect LOGO

KINNETGRAM çizgiler

ANIMATED TEXT EFFECT
"ORIGINAL" *yazısı*

FULL VISIBLE WITH
dynamic effect
Joe WEIDER görseli

Her ürüne özel seri numarası

ORIGINAL	ORIGINAL
WD5445476476	US5445476476

AĞIRLIK

ANTRENMANLARINIZA GÜÇ KATAN TAKTİKLER

PER BERNAL

KAÇ SET YETER?

KUVVET GELİŞİMİNİN DEVAMLILIĞI İÇİN İDEAL SET SAYISI.

PER BERNAL

VARSAYIM

■ Ağırlık kaldırmaya yeni olanlarda kuvvet gelişiminin aralıksız devamı için düşük hacim yeterlidir. Ancak deneyimli sporcuların daha yüksek hacme ihtiyacı vardır. Deneyimli sporcular için optimal hacim nedir?

ARAŞTIRMA

■ Altı haftalık bir periyotta tüm gruptaki sporcular gözle görülür bir gelişme gösterdi. Dört setli ve sekiz setli gruplar üçüncü haftada üstün bir gelişme kaydettiler. Sonuç olarak en çok gelişme gösteren sekiz setli grup oldu.

SONUÇ

■ Deneyimli sporcular için dört ve daha az set sayısı ideal olmayabilir. Çalışma, bir ve dört set arasında dahi farklar görülse de sekiz setin herkese uygun olmayabileceği bilgisini geçmektedir.

UYGULAMA

■ Sekiz set kadar yüksek hacimli çalışmalar deneyimli sporcularda işe yarayabilir. Sürantrenmana düşmemek için hacmi ilk üç hafta arttırarak başlayın. Kuvvetiniz artış gösteriyorsa en az iki hafta daha bu şekilde ilerlemenizde fayda var. Eğer kuvvette düşüş gözlemliyorsanız, toparlanmak için hacmi azaltın.

YAZAN NEIL "YODA" HILL

TEMEL BAKIM

SIRTINIZ SİZİ YARI YOLDA MI BIRAKIYOR? ÇARESİ BURADA.

■ Kas geliştirmenin temel yolu, hedeflenen kas üstünde olabildiğince çok baskı oluşturup hipertrofik tepkimeyi başlatmaktır. İşin esprisi olabildiğince çok sayıda kas lifini harekete geçirmektir. Eğer bu lifleri doğru şekilde uyaramaz ve çalıştıramazsanız, büyüme hedefinizde sonuç alamayabilirsiniz. Yukarıda bahsettiğim hedefe birçok kişi ulaşamıyor çünkü birincil sırt kasları yorulmadan önce destekçi kasları (biceps, omuz) yoruluyor. Bu da dolayısıyla hedeflenen kas tam olarak çalıştırılmadan antrenmanın sonlandırılmasına ve gelişimin engellenmesine yol açıyor. Neyse ki sadece kanatlardan ibaret olmayıp birçok kası içinde barındıran bu kas takımını izole etmek ve kas liflerini sonuna kadar yormak için çözüm yok değil! Hedeflenen kası daha etkili izole etmenin üç önemli noktasını sizler için sıraladım. Bu teknikleri verdiğim örnek antrenmanlarda bir an önce deneyin. Verdiğim tüyoları yine bu yazım için hazırladığım üç haftalık (Y3T) sırt antrenmanıyla birlikte uygulayın.

Flex Lewis biceps kaslarını hareketin dışında bırakıp kanat kaslarını daha iyi izole etmek için DB pullover hareketini tercih ediyor.

PER BERNAL

İZOMETRİK SIKMA

İzometrik kasılmaların önemini her zaman vurgulamışımdır çünkü hedeflenen kasta sağlam bir baskı oluşturulmasını sağlayan teknik budur.

YAPILIŞI

Ağırlığı yukarı çekip zirve kasılma noktasına geldiğinizde, olabildiğince dirseklerinizi geri çekip kürekkemiklerinizi birbirine yaklaştırın ve ağırlığı bir iki saniye bu pozisyonda bekleyin. Sırt kaslarınızı olabildiğince sert bir şekilde sıkın. Statik (dural) kalırsanız omuz kaslarınız hareket dâhil olmayacaktır. (Omuzlar dural hareketlerde değil, tekrarlanan hareketlerde daha çok yorulurlar.)

NATURE'S BEST | ISOPURE
WE'RE ALL MORE THAN MUSCLE

10,240 MG
BCAA

160
CALORIES

40G PROTEIN

100%
WHEY PROTEIN ISOLATE

GLUTEN
ASPARTAME
LACTOSE
FREE

ISOPURE
WE'RE ALL MORE THAN MUSCLE

AĞIRLIK KARA TAHTA

Neil Hill, diğer kaslarını olabildiğince etkisiz bırakarak kanat kaslarında tam bir kasılma yaratması için Flex Lewis'e doğru hareket aralığını kullanmasını gösteriyor.

SIRT

HAREKET	SET	TEKRAR
HAFTA 1*		
Barbell Row	3	8–12
One-arm Dumbbell Row	3	8–12
Close-grip Pulley Row	3	8–12
Medium-grip Pulldown	3	8–12
Dumbbell Pullover	3	8–12
HAFTA 2**		
Wide-grip Pulldown	3	14–18
Medium-grip Pulley Row	3	14–18
Dumbbell Row	3	14–18
Straight-arm Pulldown	3	14–18
Medium-grip Pulldown	3	14–18
HAFTA 3***		
Close-grip Pulldown *superset* Barbell Row	4 4	15–20 15–20
Close-grip Pulley Row+	4	15–20
Partial Deadlift *superset* Dumbbell Pullover	3 3	15–20 15–20

*Tekrarın eksantrik kısmı 3-4 saniyedir; 60-80 saniye dinlenin.
**Tekrarın eksantrik kısmı 2-3 saniyedir; 90-110 saniye dinlenin.
***Tekrarın eksantrik kısmı 2-3 saniyedir; 120-130 saniye dinlenin.
+Dört drop set.

DÜZ KOLLAR

Kollarınızı sıkmadan ya da uzatmadan da kaslarınızı izole etmenizi sağlayan hareketler var.

YAPILIŞI Straight-arm DB pullover ya da straight-arm pulldown gibi hareketler kolların sıkılmasına gerek duymadan sırtı izole edebilen hareketlerdir. Buradaki dikkat edilmesi gereken, sırtınızın en iyi izole olduğu noktayı bulmak ve bu noktaya yavaş tekrarlı bir tempoyla odaklanmaktır. Tekrarları yavaş negatiflere odaklanarak (3-5 saniye) ve izometrik kasılmalara yoğunlaşarak yapın.

HAREKET ARALIĞI

Hedeflenen kası iyi şekilde izole etme amacıyla yukarıda belirttiğim iki önemli noktadan başka olarak genişletilmiş hareket aralığına da önemsiyorum. "Tam hareket aralığına" odaklanma yerine, en yüksek hareket aralığını hedefleyip çalıştırdığınız kasın üstündeki baskıyı daim tutmanız gerekiyor. Bu ikisi arasında çok büyük bir fark var. Anlatayım.

YAPILIŞI Ters tutuş pulldown hareketinde, mesela, en yüksek hareket aralığını uyguladığınızda sırtınızla birlikte biceps ve omuz kaslarınızı da biraz vurduğunuzu görürsünüz. Bu aslında tekrarın tepe noktasındaki uzatılmayı kısaltıyor. Bu nokta tüm çekişin biceps kaslarından başlayıp konsantrik kısımda sırta geçtiği noktadır. Bunun ardından alt kısımda izometrik sıkma yaptığınızda da %10 eksik uzatılma meydana gelir. Tüm bu silsile doğru bölgede üstün baskı oluşturur. Üstelik ekarte edilen biceps'ler sorun olmaktan çıkar. Negatif tekrar konusunda şunu da belirteyim: Eksantrik kısım en az konsantrik kısım kadar önemlidir. Yerçekimine karşı durup kontrolü elden bırakmayarak tekrarın tüm artılarından faydalanın.

PAVEL YTHJALL

ESEN KALIN

DÖRT ETKİLİ TÜYOYLA GELİŞİMİNİZE SAKATLANMADAN TAM GAZ DEVAM EDİN.

Bana en çok sorulan sorulardan biri de yüksek ağırlıklarla çalışırken sakatlanmadan nasıl antrenman yapılabileceği sorusudur. Direnç antrenmanında sakatlanma ya da incinme riskini toptan elemek imkânsız olsa da, bu riski en az indirmek için yapabilecekleriniz de var.

VÜCUDUNUZU DİNLEYİN

"Acı yoksa kazanç da yok" sözünü duymayan yoktur. Bu söz bir yere kadar doğru olsa da, bu sınırı geçmemeniz gereken durumlar da yok değil. Antrenmanınıza ve kendinizi zorlama sınırınıza bağlı olarak, sürantrenmana düşmek işten bile olmayabilir. Salonda ısınmaya başlar başlamaz vücudum bana o gün kendimi ne kadar zorlayabileceğimi ve sınırlarımı söylemeye başlar. Dinlenmesi ve toparlanması için vücudunuza zaman tanıyın.

AKTİF TOPARLANMA

Toparlanma en çok ihmal edilen şeydir çünkü ağır kaldırmayı daha çok severiz. Bu sert antrenmanlar arasında doğru olan şeyi yapmak toparlanmayı hızlandırır. Esneme, masaj, kiropraktik bakım, köpük yuvarlama ve tezat banyo benim en sevdiklerimden. Farklı toparlanma yöntemlerini deneyin ve sizde en iyi işe yarayanı bulun.

DOĞRU FORM

Ağır kaldırırken tam hareket aralığını uygulayabilmeniz için en kilit nokta doğru formda çalışmaktır. Kuvvet gelişimi bir sprint değil, maratondur. Yolculuk sürecine odaklanıp adım adım güçlenmeye yoğunlaşın. Doğru formda çalışıp formunuz bozulana kadar kendinizi zorlayın. Bu sayede salona her defasında daha güçlü döner ve her hafta daha da sağlamlaşırsınız.

KALİTELİ YAKIT

Sakatlanmadan çalışmanın en önemli unsuru belki de susuz kalmamak ve vücudu doğru gıda ve takviyelerle beslemektir. Ağzınıza koyduğunuz her şeyin vücuda yakıt olarak girdiğini unutmayın. Yüksek performanslı yarış arabasına kalitesiz benzin koyar mıydınız? Elbette hayır! En iyi sonuçlar için vücudunuzu en iyi yakıtla doldurun.

YAZAN BRYAN HAYCOCK

İÇTEN BÜYÜME

DAR MI GENİŞ Mİ? İÇ GÖĞÜS KASLARI İÇİN HANGİ BENCH PRESS TUTUŞU DAHA İYİ?

TARTIŞMA KONUSU

Pektoralis, yani göğüs kası başladıkları yere göre "başlara" bölünebilen bir kas grubudur. Büyük göğüs kasının (pec major) iki başı vardır: Köprücükkemiğinin orta yarı kısmından çıkan baş ve göğüs kemiği boyunca uzanan sterno-kostal baş. Egzersiz bilimine göre tutuş aralığını değiştirerek bu kas grubunun belli alanlarını izole etmek mümkün.

Savunma Tam uzatma pozisyonunda, dar tutuş iç göğsün sağlam şekilde sıkılmasını sağlıyor. Bu, göğüs kemiğinin yakınındaki göğüs bölgesinin çalıştığı anlamına geliyor.

İddia Göğüs kaslarını iç ve dış olarak ayırmak mümkün değildir. Büyük göğüs içten başlayıp dışa doğru uzanır. Bench press sırasında tutuşu değiştirmek bu duruma bir etki etmez.

DELİLLER

Bench press hareketinde farklı tutuş enlerini inceleyen bir çalışmada göğüs kaslarının aktivitesi eletro-miyografi ile ölçüldü. Sonuçlarda, klavikular (köprücükkemiği) ve ster-nokostal (göğüs kemiği) başlarının geniş tutuşta daha iyi aktive olduğu görüldü.

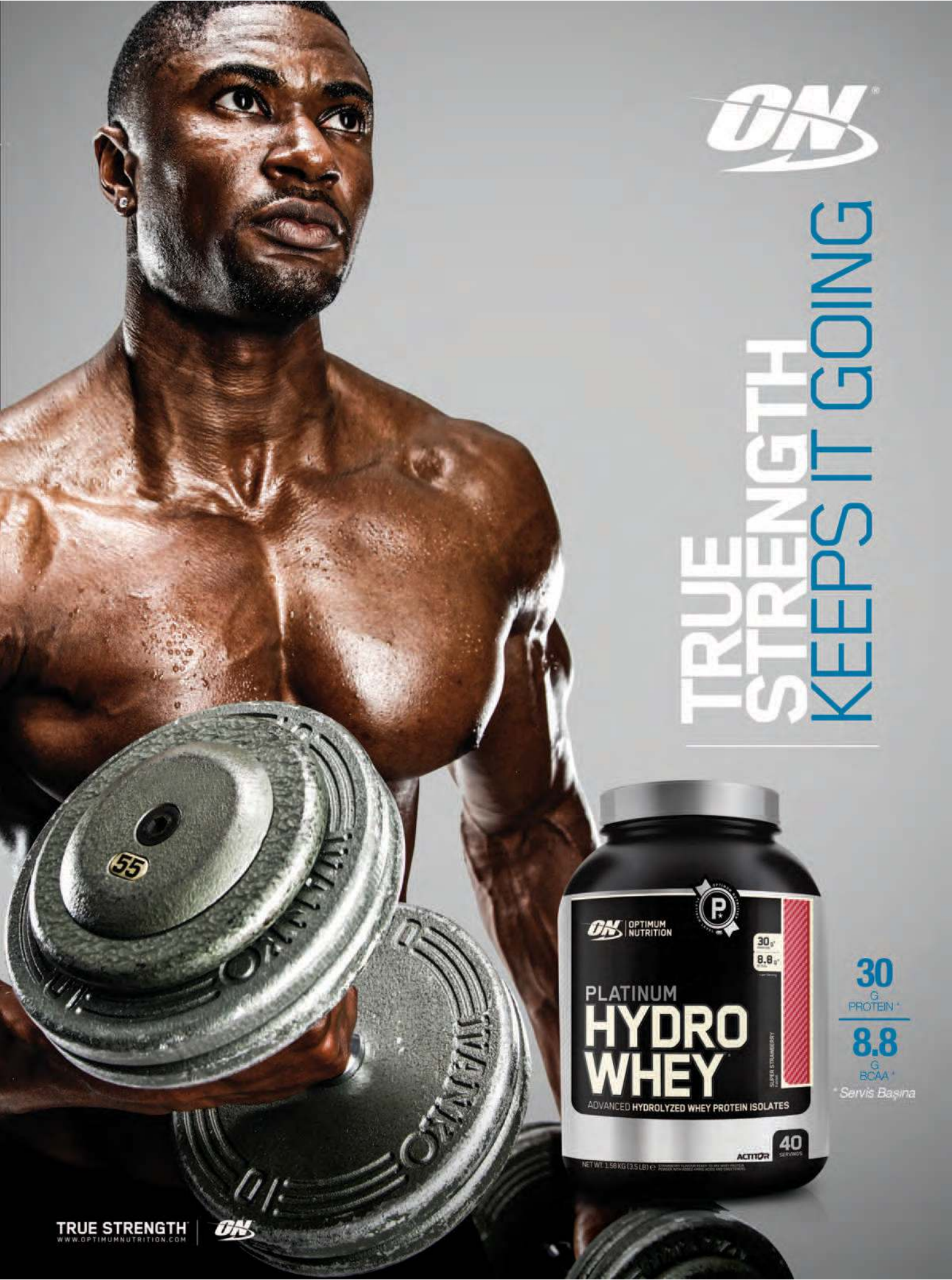
HÜKÜM

Veriler, göğsün hem içten hem dıştan daha iyi aktive olmasında geniş tutuşun daha etkili olduğuna işaret ediyor.

YAPTIRIM

■ Genel kalınlık için geniş tutuş tercih edilmektedir çünkü en iyi büyümeyi bu tutuş tetiklemektedir. Dar tutuş ise göğüs antrenmanına çeşitlilik unsuru katmak için yapılabilir.

PER BERNAL


TRUE STRENGTH KEEPS IT GOING
OPTIMUM NUTRITION
PLATINUM
HYDRO WHEY
ADVANCED HYDROLYZED WHEY PROTEIN ISOLATES
SUPER STRAWBERRY
30 G PROTEIN *
8.8 G BCAA *
* Servis Başına
40 SERVINGS
ACTITOR
NET WT. 1.58 KG (3.5 LB)
TRUE STRENGTH
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM

YAZAN ANDREW GUTMAN

Sahada, ringde, yarışma sahnesinde, film setinde ya da spor salonunda olsun, Kaden Vu her şeyi kendi bildiği gibi yapıyor.

Lisede beraber oynadığı futbol takımındaki arkadaşlarından daha üstün fizik ve atletik yapıya sahip olduğu için "bildiğin Uzakdoğulu" tiplemesinin sınırlarını zorlayan biri olarak tanınıyor Kaden Vu. Ama Vu o basmakalıp tiplemeye aykırı bir görüntüye sahip olmaktan hiç esef duymuyor. Ne de olsa kendisine yakıştırılan şey, içinde bir çeşit üstünlük barındırıyor ve Vu bu durumdan gayet memnun. Hatta bu yakıştırmayı kucaklıyor. Futbol oynadığı yıllarda iki el bileği sakatlanmasından sonra Vu antrenmana ara verince cüssesi bayağı bir küçülmüştü. Formunu geri kazanmak için başladığı boks sayesinde yeni bir yeteneğini keşfeden Vu, 22 nakavtla 34-3 rekoru kırıp bir de Altın Eldiven şampiyonasını kazandı. Boyu sadece 1.73m olduğu için antrenörü Vu'nun ağırsıkletten hafif-ağırsıklete (81kg) geçmesini istedi. Ancak adına "ufak adam sendromu" dediği durum yüzünden Vu bu değişime pek gönüllü olmadı. "Koçuma dedim ki, 'Şu nasıl olur? Ben vücut geliştirme yapayım. Eğer yarışmayı kazanırsam boksu bırakırım. Ama kaybedersem gider kilo verir ve senin dediğin sınıfa girerim.' " Vu ilk yerel yarışmasını kazanınca doğrudan vücut geliştirmeye geçmiş oldu. Kaden Vu üç büyüklere odaklanarak power-bodybuilding stilinde çalışıyor: bench press'te 265 kiloyla tek tekrar, squat'ta 306 kiloyla sekiz tekrar ve deadlift'te 318 kiloyla sekizer tekrarlı 3 set. Ve bunların tümünü 113 kiloluk cüssesiyle yapıyor! 33 yaşındaki atlet bir hedeften diğerine sıçrıyor çünkü ona göre amaç sona ulaşmak değil, kendini yeniden ve yeniden keşfetmek. "Farklı olun. Başkalarına benzemeyin" diyor Vu. "Kalıplara uymayın. O kalıpları yok edin hatta çünkü önünde sonunda kazandıran şey kendiniz olmaktır."

OLASILIKSIZ

KADEN VU'NUN MAYASI DİĞERLERİNDEN HEP FARKLI OLMUŞ. LİSEDE OYNADIĞI TAKIM ARKADAŞLARI DA BUNU İFADE ETMEKTEN HİÇ GOCUNMAMIŞ.

Bizi Takip Edin

www.multipower.com.tr

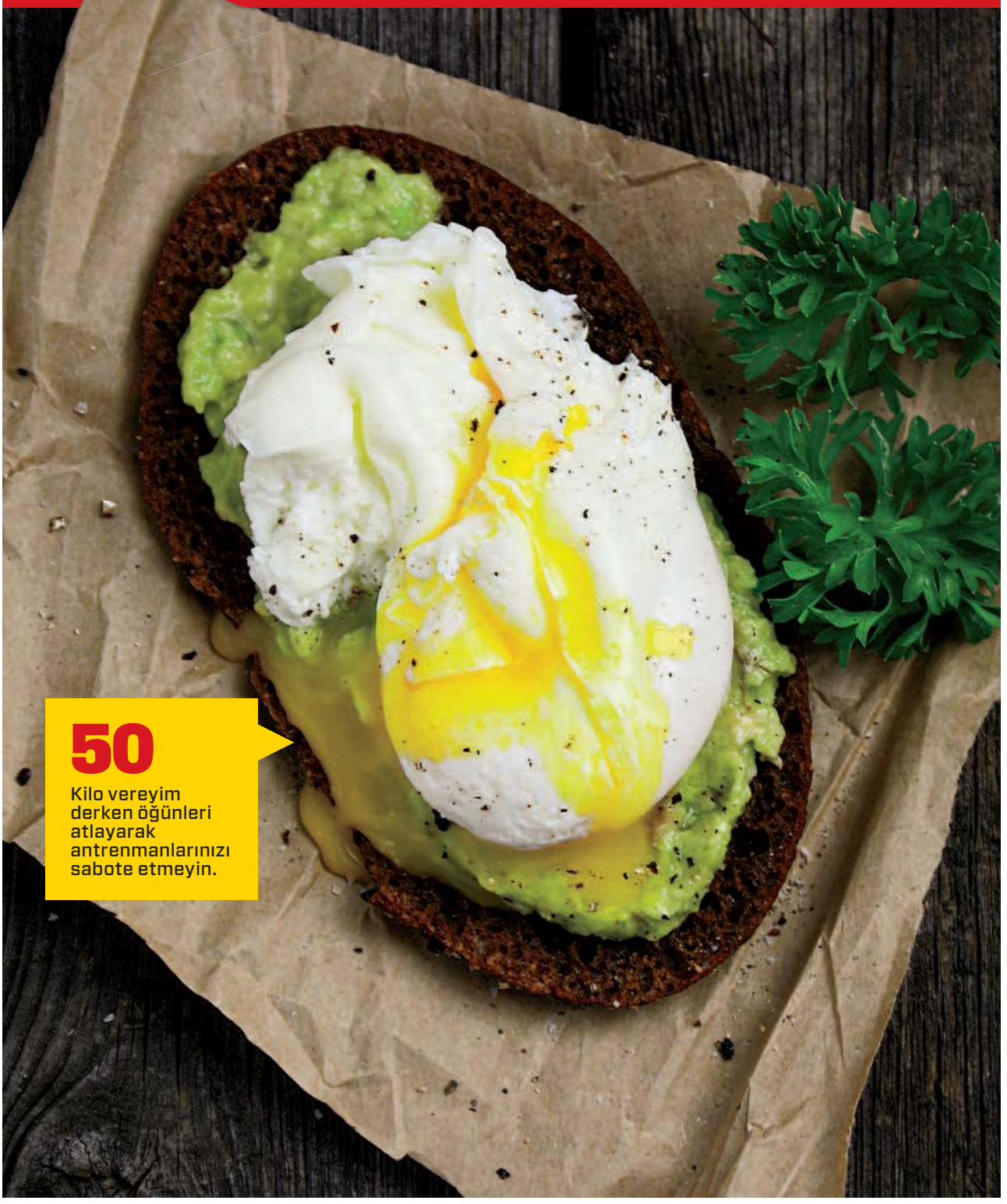
MULTIPOWER®

DISTRIBUTED BY

YENİ ELİF
GIDA MAD.SAN.TİC.LTD.ŞTİ.

BESLENME

ANTRENMAN VE KAS BÜYÜMESİNİ DESTEKLEYEN BESLENME TÜYOLARI



50

Kilo vereyim derken öğünleri atlayarak antrenmanlarınızı sabote etmeyin.

PANÇETA LEZZETİ

DONMUŞ KÖFTEDEN YAPILAN HAMBURGERLERİ UNUTUN. ONUN YERİNE C VİTAMİNİ VE DEMİRİ YÜKSEK ORGANİK DANA ETİYLE YAPILAN PEYNİRLİ BİFTEĞİ DENEYİN.

AKIL LOKMASI

Demir zengini olan organik dana etinde daha çok Omega-3 vardır; üstelik mısır yerine yeşil otlarla beslenen ineklerden elde edildiğinden daha lezzetlidir.

YAĞSIZ EKMEK ARASI BİFTEK

4 KİŞİLİK

MALZEME

1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 baş kırmızı ya da sarı soğan (ince doğrayın)
2 adet kırmızı dolma biber (tohumunu ayıklayıp ince dilin)
½ tatlı kaşığı karışık tuz (sarımsaklı ya da baharatlı)
Zeytinyağı pişirme spreyi
200g organik pançeta (ince ince doğrayın)
450g körpe kıvırcık lahana
4 adet %100 tam buğdaylı ya da glütensiz sosisli ekmeği (kızartın)
4 dilim yarım yağlı mozarella peyniri

HAZIRLANIŞI

1. Zeytinyağını geniş bir kızartma tavasında orta ateşte kızdırın. Soğanı, biberi ve tuzu ekleyip 3-4 dakika pişirin. Tabağa aktarıp kenara alın.
2. Tavayı ince bir katman olacak şekilde yağlayın, ardından ateşi yükseğe alın. Pançetayı ekleyip 4-5 dakika pişirin; kenarları esmerleşene ama ortaları hâlâ pembe kalana kadar arada karıştırarak pişirin.
3. Lahanayı ekleyip sünene kadar 2-3 dakika daha pişirin.
4. Ekmekleri fırın tepsisine koyun. Bifteği ve sebzeleri ekmeklere bölüştürün. Birer dilim peynir ekleyin. Peynir eriyene kadar 2 dakika fırında pişirin.

Sağlıksız peynirli bifteklerin kalori miktarı 1000'e, yağı ise 43 grama kadar çıkabiliyor.

375	31g	30g	15g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

YAZAN U.D. GABE STAUB

KARBO SAYIMI

TÜKETMENİZ GEREKEN KARBONHİDRAT MİKTARI NE TÜR BİR ATLET OLMAYA ÇABALADIĞINIZA BAĞLI.

S Powerlifting'e başlıyorum ama yine de yağsız kalmak istiyorum. Yüksek karbonhidrat alımı kuvvet atletleri içim elzem midir?

Dayanıklılık atletlerine nispeten kuvvet atletlerinin daha az karbonhidrat alması lazım çünkü karbonhidrat ihtiyacı zamana veya süreye göre, yani yapılan antrenman ve antrenmanın yoğunluğuna göre belirlenir. Günde yaklaşık bir saat antrenman yapan bir kuvvet atletine kaba hesapla vücut ağırlığının her bir kilosuna karşılık 4-7 gram karbonhidrat almasını öneririm. Yani 82 kilo ağırlığındaki bir atlet için bu günde 405-540 grama tekabül ediyor. Bu da günde toplamda 1.620-2.160 kalori demek olurken bunun %30 ilâ 50'si karbonhidrattan geliyor. Bu miktar size fazlaysa ve daha çok vücut bileşimi ve incelmeye odaklanıyorsanız, kilo başına 3-5 grama indirebilirsiniz. Yakıt için şu karbonhidratlardan tüketmeye bakın: meyve, sebze, tahıl, makarna ve yulaf. Mesela, kahvaltı için iyi karbonhidrat nedir diye sorarsanız tam tahıllı krep ve francala derim. Yemiş veya muz ekleyebilirsiniz ancak içerisinde yüksek früktozlu mısır şurubu bulunan işlenmiş şekerli şeylerden sakının. Meyve smoothie'si de iyi bir seçenektir: 100-300 gram meyveyi protein tozuyla, süt ürünleriyle veya süt dışındaki protein kaynaklarıyla karıştırın. Öğle ve akşam yemeklerinde kinoa makarnası, sebze makarnası, tam buğday makarnası veya ilave proteinli makarna gibi değişik karbonhidrat kaynaklarından tüketin. Kola, şeker, hamur işleri, kurabiye ve kan şekerinizle birlikte insülin salınımını zıplatacak, performansınıza hiçbir katkısı olmayan her şeyden uzak durun. Ancak kan şekerinin aşırı düşük olduğu ender durumlarda bu tür şeyleri yemenizde zarar olmayabilir.

Uzman diyetisyen Gabe Staub performans beslenme uzmanıdır: *nevergoempty.com*

S "Esansiyel amino asitler" hakkında çok şey duymaya başladım. EAA nedir ve ne işe yarar?

Esansiyel amino asitler (EAA) vücutta üretilemeyen amino asitlerdir ve beslenme yoluyla alınmaları şarttır. Aslında hayatta kalmak için ihtiyacınız olan tek makro besin bunlardır. Bu amino asitleri ister amino asit formunda isterseniz de besinsel proteinle birlikte aldığınız sürece, protein sentezinin oranı yıkılan proteinin oranına denk veya bu orandan fazla olacaktır. Bu yüzden EAA'nın gelecekte insan sağlığını ve hastalıkları etkileyecek en önemli besin takviyesi olacağını düşünüyorum. On yıllardır yürütülen araştırmalar ve insan üzerinde yapılan 20 klinik deneme sonrasında, Arkansas Üniversitesinin Tıp Bilimleri fakültesinden Dr. Robert R. Wolfe ayarı kusursuz patentli bir EAA ürünü yarattı. Sporcu beslenmesi alanında denenmeye başlanan formülün, kas inşası bakımından whey proteinden 3, BCAA'dan ise 32 kat daha etkili olduğu görülmüştür. Doğru oranda ve besinlerle birlikte kullanıldığında EAA kas kütlesi ve kuvvet gelişimi konusunda hiç görülmemiş bir yarar sağlıyor. En önemlisi ise EAA'nın hiçbir yan etkisi yok!

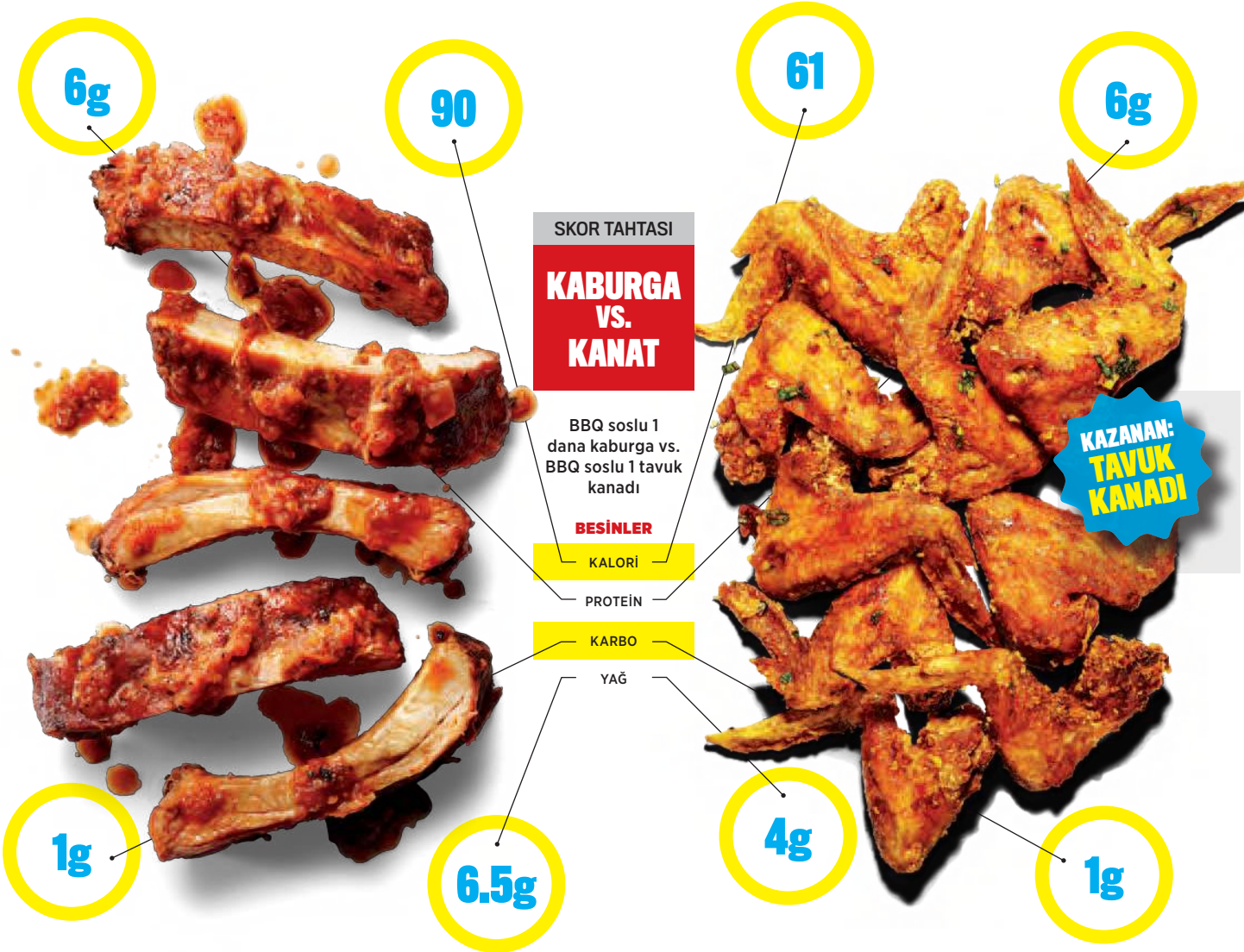
AMiNO UZMANI Greg Grochoski aminoauthority.com kurucusu ve Twinlab Corporation kurumunun baş bilim uzmanıdır.

MAXIMILIAN STOCK LTD./GETTY IMAGES

SAĞ KANAT

KANAT MI KABURGA MI?

KANAT VE KABURGA: Dünya çapında neredeyse bütün menülerde göreceğiniz iki farklı ama doyurucu et seçeneği. Ancak birkaç malzeme ve temel pişirme becerileriyle aynısını evde de yapabilirsiniz. Peki, salonda sarf ettiğiniz çabaları boşa çıkarmaması için hangisini tercih etmelisiniz? Uzman diyetisyen, yüksek performans beslenme uzmanı ve Power Eating çoksatan kitabının yazarı Susan M. Kleiner hedefler fitness ve sağlık olduğunda her ikisinin de kötü bir tercih olduğunu söylüyor. Yine de insanın bazen canı çekiyor ama! İşte o anlarda besin profiline bakarak seçmenizde fayda var. İkisi de benzer miktar proteine sahipken kaburgada daha çok yağ vardır ki bu da %50 daha çok kalori demek. Ayrıca bu yemeklerin yanında ne yediğiniz de bir o kadar önemli. "Özellikle çiğ olmak üzere sebzeyle birlikte tükettiğinizde daha çok lif, daha az et yemiş olursunuz" diyor Kleiner. İkisi arasında bir seçim yapmaktansa bu noktaya dikkat etmek daha önemlidir. Ayrıca bu yemeklerin nasıl hazırlandığı da önemli. Kanatları kızartıp üstüne sos boca etmek yerine Kleiner fırında pişirip hafif bir domates sosu kullanmanızı öneriyor. Kaburgada ise lezzetli bir karışımla marine ettikten sonra fazla yağı elemek için fırında pişirmenizi, haşlamanızı ya da yavaş pişiricide pişirmenizi söylüyor.



YAZAN MARJORIE NOLAN COHN

AĞIR KAYIP

KİLO VEREYİM DERKEN ÖĞÜNLERİ ATLAYARAK ANTRENMANLARINIZI SABOTE ETMEYİN

S

KİLO VERMEYE ÇALIŞIYORUM, SPOR SALONUNA GİTMEDEN ÖNCE YEMEK YEMESEM Mİ?

Bu sorunun cevabı her durum için geçerli olmayabilir. Ne zaman spora gittiğinizden antrenmanı tamamlayacak yeterli enerjinizin olup olmayacağına göre değişir. Mesela, eğer antrenmana sadece akşam işten sonra gidebiliyorsanız ve en son beş saat önce yediyseniz, antrenmanı tamamlayacak enerjinizin olmaması çok olasıdır ki bu da kilo verme hedefiniz dâhil pek bir işe yaramayacaktır. Bu durumdaki odak noktası antrenmandan önce kompleks karbonhidrat, yağsız protein ve iltihaplanma karşıtı yağlar **tam tahıllı kızarmış ekmeğe avokado ve hazırlop yumurta koyup yemek gibi** gibi yakıt olarak ne yemeniz gerektiğidir.Öte yandan spor salonuna sabahları gidiyorsanız öncesinde kahvaltı yapmanızı öneririm. Ancak aç karnına egzersizi kaldırabiliyorsanız antrenmandan önce illa yemek yemenize gerek yok. Bunun bir tercih olduğunu ve kilo vermede kesin bir gereklilik olmadığını bilin. Kilo verme hedefiyle aç karnına antrenman üzerine yapılan çalışmalar farklı sonuçlara sahip.Bazıları yemek yemeyin derken diğerleri daha nötr bir yaklaşımla aldığınız ve yaktığınız kalori dengesine işaret ediyor. Ancak en önemli mevzu sizde neyin en iyi işe yaradığını bulmaktır. Eğer aç karnına sağlam bir antrenman çıkarabiliyorsanız o zaman öyle yapın. Değilse antrenmandan önce antrenmanınıza doğru yakıtı sağlayacak yiyeceklerden tüketin. Şunu da unutmayın: kilo vermek için egzersiz yapma söz konusu olduğunda en önemli şey istikrardır. Sihirli bir formülü yoktur ve eğer bu hedefe sağlıklı bir şekilde erişmek istiyorsanız biraz vakit alması olağandır. Düzenli olarak antrenman yapmalı, rutininizi çeşitlendirmeli, yeterince dinlenmeli, günlük harcadığınız kalori miktarından daha az kalori tüketmelisiniz.

UZMAN DİYETİSYEN **Marjorie Nolan Cohn** ABD merkezli MNC Nutrition şirketinin sahibi ve ABD Beslenme ve Diyetetik Akademisinin sözcüsüdür.

TAVUK

100 GRAMINDA 23,5 GRAM PROTEİN BULUNAN TAVUK, YAĞSIZ VE LEZZETLİ PROTEİN YEMEKLERİNİN BAŞINDA GELİR.

1
SALATA

Üstten fermuarlı bir poşetin içine 450g tavuğu, ½ çay bardağı portakal suyunu, 2 yemek kaşığı zeytinyağını, ¼ çay bardağı balsamik sirkeyi, 1 yemek kaşığı hardalı, 1 tatlı kaşığı tuz içermeyen baharat karışımını ve 1-2 diş kıyılmış sarımsağı doldurun. Izgara etmeden önce 24 saat marine edin. Izgara ettiğiniz tavuk parçalarıyla yeşillikli, sebzeli ve kinoa gibi tahıllar da kullandığınız salatalarınızın üstünü süsleyin.

2
LAVAŞ ARASI

Çevirme pilicin derisini sıyırıp şeritler halinde doğrayın. Tavuğu acı harçla (acı biber, sarımsak tozu, soğan tozu, pul biber, İzmir kekiği, kırmızıbiber, kimyon, deniz tuzu, karabiber) karıştırın. Kızartma tavasında ısıtın. Tam tahıllı lavaş ekmeğine yerleştirin. Üzerine domates sosu, yağsız peynir, sade yoğurt ve sebze ekleyin. Limon dilimiyle servis edin.

3
SANDVİÇ

Pişmiş tavuğu dilimleyin. (Hazır alıyorsanız mümkünse ekstra baharat, tuz veya yağ ilavesiz olanlarından alın.) Tavuk dilimlerini tam tahıllı kızarmış ekmeğin içine yerleştirin. Onun üstüne orta boy avokadonun üçte birini, 1 tatlı kaşığı hardal, 1 dilim peynir, marul, salatalık ve domates ilave edin ve yemeye hazır.

4
PARMESAN

İkiye bölünmüş tavuk göğsünü yumurta akının içine daldırın. Ardından tam buğday unundan yapılmış ekmek kırıntısıyla kaplayıp üstüne de sarımsak tozu ve parmıcan sürün. Yağlanmış bir tepsiye koyup fırında 200 derecede 20 dakika pişirin. Parçaların üzerine ikişer yemek kaşığı domatesli sarımsaklı sos, 1 ince dilim mozarella ve doğranmış fesleğen serpin. 10-15 dakika daha pişirin. Tam tahıllı makarnaya sos olarak tüketebilirsiniz.

5
BURGER

450g tavuk göğsünü 1 adet doğranmış kırmızı dolma biber, ½ kıyılmış soğan, 450g ıspanak, tam buğday unundan ekmek kırıntıları, 1 yumurta, baharat karışımı ve kıyılmış sarımsak ile karıştırın. Karışımdan dört köfte yapıp tam pişene kadar pişirin. Marul yaprağına sarıp yiyin.

TAVUĞUN İYİSİ

Tavuğun derisiz göğüs kısmını yemelisiniz. Tavuğun en yağsız kısmıdır ve doymuş yağ oranı çok azdır.

UZMAN DİYETİSYEN: Jenna Werner, Amerikalı lisanslı diyetisyen. Instagram: **@happyslimhealthy**

9 KÜTLE GELİŞTİREN HAREKET

Dokuz IFBB Pro Lig efsanesi en sevdikleri kütle geliştiren hareketi ve birlikte uyguladıkları antrenmanları **FLEX** okurları ile paylaşıyor.

YAZAN M&F EDİTÖRLERİ // FOTOĞRAFLAR CHRIS LUND

İşinize yarayan hareketlere geri dönmek gayet olağandır. Diyet yaparken mesela çipuranın vücudunuza tavuktan daha iyi geldiğini keşfetmişsinizdir. Ya da yıllardır aynı antrenman öncesi takviyelerini kullanıyorsunuzdur çünkü başka türlüsü aynı etkiyi yaratmamıştır. Ve gece yatağınıza girdiğinizde tiftik tiftik olmuş ayıcığınıza sarılıp uyuyorsunuzdur (belki de bu bizizdir). Diyeceğimiz o ki: İşe yarıyorsa işe yarıyordur. Bir örnek daha vermek gerekirse işte karşınızda hepsi en üst seviyede icraat göstermiş, kanıtları fizikleri olan dokuz vücut geliştiriciden dokuz hareket! Ve bu dokuz adamın tamamı da mevcut düzeylerine erişmek için işlerine yarayan hareketleri kullanmayı iyi bildiler. Pro düzeyde bir fizik yaratmak isteyeceğinizi varsayarak (ya da bilerek) size bu dokuz efsanenin en sevdiği dokuz hareketi sıraladık. İnsan başka ne ister?

2003 NPC Milliler Genel Kazananı
FRANK ROBERSON

AS HAREKETİ:
Machine Shrug

ROBERSON'UN YORUMU:
"Trapez kaslarımı sadece bu hareketle tümüyle çalıştırabiliyorum. Shrug (omuz silkme) hareketinin esprisi katı formda ağır çalışmaktır. Yavaşça kaldırıp kaslarımı sağlam şekilde sıkıyorum; iki saniyede kaldırıp iki saniye sıkıyorum. Yüksek ağırlıkları yavaş tempoda kaldırmak trapezleri acayip şekilde fazla büyümeden belirginleştirmenizi sağlıyor."

Frank'ın Trapez Antrenmanı

EGZERSİZ	SET	TEKRAR
Machine Shrug*	4	10–12

*Bazen DB shrug yaptığı da oluyor.

2008 Olympia 202 Kazananı

DAVID HENRY

AS HAREKETİ:

Cable Crossover

HENRY'NİN YORUMU:

"Göğüs antrenmanında fazla pres hareketi yapmıyorum. Göğüste dolgunluk ve ayrıntıya odaklanan biri olarak cable crossover hareketinden daha iyisin tanımıyorum. Tekrarları orta aralıkta tutup yüksek ağırlıkla çalışıyorum. Böylece hareketin alt noktasında da göğüslerimi olabildiğince sert şekilde kasabiliyorum. Kimisi sapları önlerine, omuz hizasının hemen altına getiriyorlar. Bense belime doğru getirdiğimde daha iyi bir şişme hissediyorum."

David'in Göğüs Antrenmanı

EGZERSİZ	SET	TEKRAR
Hammer Strength Incline Press	3	6–8
Flat Dumbbell Flye	3	8–10
Ağırlıklı Dip	4	12
Cable Crossover	4	10–12

WEIDER
LIVE YOUR PASSION.

GET THE BEST RESULTS

EXTREME FORMULA
2.500 mg L-CARNITINE
PER AMPOULE

EXTRA RAPID
ABSORPTION
FORMULA

L-Carnitine
2500MG
PER AMPOULE

20 AMPOULES
50.000 MG
L-Carnitine

made in germany

Carnipure

CITRUS FLAVOURED

8 kez Mr. Olympia

RONNIE COLEMAN

AS HAREKETİ: Cable Curl

COLEMAN'IN YORUMU: "Eğer beton gibi sert biceps istiyorsam antrenmanın tamamında ağır kablo hareketleri yapıyorum; 10-12 tekrarlı dört düz setle başlayıp hareketi 8-12 tekrarla cable preacher curl hareketiyle süper set şeklinde tamamlıyorum. Arasında ise farklı bir yönden başka bir kablo hareketi yaparak kasın tüm alanını kapsıyorum. Pump peşinde değilim. Bahsettiğim şey kuvvet ve boyut gelişimi.

Ronnie'nin Kabloyla Biceps Antrenmanı

EGZERSİZ	SET	TEKRAR
Cable Curl	4	10–12
Overhead Cable Curl	3	8–12
Cable Curl Süper Set + Cable Preacher Curl	4 4	8–12 8–12

4 Kez Mr. Olympia

JAY CUTLER

AS HAREKETİ: Calf Raise (oturarak ve ayakta)

CUTLER'İN YORUMU: "Baldırda dolambaçsız antrenmana inanıyorum. Diğer kas gruplarına nispeten daha yüksek tekrar aralığına daha iyi tepki veriyorlar (15 tekrarlı 4 set). Kastaki baskıyı daim tutmak için tekrarların yavaş yapılması şart. Baldırlar tamamen geliştiğinde önden bile geniş bir görüntüye sahip oluyorlar."

Jay'in Baldır Antrenmanı

EGZERSİZ	SET	TEKRAR
Standing Calf Raise	4	15
Seated Calf Raise	4	15

3 Kez Arnold Klasik Şampiyonu, 2009 Mr. Olympia İkincisi

BRANCH WARREN

AS HAEKETİ:

Dumbbell Lateral Raise

WARREN'İN YORUMU:

"Eskiden omuzlarım bacaklarımın gerisinde kalırdı. Sonunda üçlü drop set yaptığım ağır lateral raise yapmaya başladıktan sonra durum değişti. İvmeden ne olursa olsun kaçınıp kollarımı asla öne getirmiyorum. Kolları yanlarda tutup direkt dışa doğru kaldırıyorum. Tepe noktada bekleyip düşüşe direniyorum."

Branch'in Omuz Antrenmanı

EGZERSİZ	SET	TEKRAR
Seated Military Press	4	6–15
Alternate Front Dumbbell Raise	3	10
Dumbbell Lateral Raise*	3–4	10–15
Upright Row	4	10

*Son set üçlü drop settir.

Dünya Şampiyonaları Genel Kazananı

AHMAD HAIDER

AS HAREKETİ: Seated Dumbbell Curl

HAIDER'İN YORUMU: "Ben genelde iki kolla birlikte seated DB curl yaparım. Antrenmanda ağır ve temel bir hareket olan barbell curl hareketinden sonra yapıyorum. Kollarım şiştiği için biceps'e daha iyi yüklenebiliyorum. Tekrar tempomu yavaş tutup yukarı ve aşağı yönlere yavaş hareket ediyorum."

Ahmad'ın Biceps Antrenmanı

EGZERSİZ	SET	TEKRAR
Barbell Curl	4	10
Seated Dumbbell Curl	4	10
Dumbbell Preacher Curl	3–4	10
Hammer Curl	3	10

2016 Ustalar Pro Dünya Şampiyonu

BOB CICHERILLO

AS HAREKETİ:

Barbell Row

CHICHERILLO'NUN YORUMU:

"Ağırlığı belde aşırı hissetmemek için çok fazla eğilmeyin. Üst sırtınızı yüksekte tutarak kanatların çalışmasını sağlayın. Göğsünüze çekmeyin; bu şekilde sadece kolları çalıştırırsınız. Barı vücudunuzdan 1-2 santim uzakta tutarak neredeyse uyluklarınıza sürünüyor pozisyona alın. Ben ağırlık kemerimin altına çekiyorum. Bu kuvvet gösterişi yapılacak bir hareket değil; aksine kanatları çalıştırması için kullanılan bir egzersizdir. 12-15 tekrar yapın."

Bob'un Sırt Antrenmanı

EGZERSİZ	SET	TEKRAR
Front Cable Pulldown	4	12–15
Barbell Row	4	12–15
T-bar Row	4	12–15
Pulley Row	4	12–15
One-arm Dumbbell Row	4	12–15
Partial Deadlift	4	12–15

NOT: Barbell row'dan başka olarak farklı row çeşitlerini sırasıyla yaparak antrenmanınızı zorlaştırın.

3 Kez IFBB Pro Lig Kazananı

GUSTAVO BADELL

AS HAREKETİ:

Overhead Triceps Extension

BADELL'İN YORUMU: "Bombeli bir barla yapılan overhead triceps extension, triceps grubuna boyut kazandıran en iyi hareketlerden biridir. Dik pozisyon, triceps'in uzun başında daha iyi bir esneme yaratmasının yanı sıra düz extension hareketinden daha üstün bir baskı oluşturuyor.
Düz çeşidini antrenmanın başında kaslarımı dik pozisyondaki çeşidine hazırlamak için yapıyorum. Genel etkisi ise triceps'i içten vurması! Ben bombeli bir bar kullanıyorum çünkü dirseklerimi, el bileklerimde sıkıntı yaratmadan vücuduma daha yakın tutmamı kolaylaştırıyor. Tekrarları oldukça yavaş bir tempoda yapıp tam iki saniyede indiriyor ve patlayıcı şekilde geri atılıyorum."

> *Dik pozisyon uzun başta daha iyi bir esneme yaratıyor.*

Gustavo'nun Triceps Antrenmanı

EGZERSİZ	SET	TEKRAR
French Press	4	10–12
Dumbbell Extension	3	10–12
Overhead Triceps Extension	3	10–12
Rope Pressdown	3	12–15

3 Kez Mr. Olympia Yarışmacısı

MUSTAFA MOHAMMAD

AS HAREKETİ: Leg Press

MOHAMMAD'İN YORUMU: "Squat iyi hareket ama sırtımı ağrıtmadan quad kaslarımı daha iyi geliştiren hareket benim için hep leg press olmuştur. Böylece hedeflenen kasa daha iyi odaklanabiliyorum. Quad kaslarımı iyi şekilde esnetip kasabiliyor ve ağır çalışabiliyorum."

Mustafa'nın Quad Antrenmanı

EGZERSİZ	SET	TEKRAR
Squat	4	12, 10, 8, 8
Leg Press	5	12, 10, 10, 8, 8

AROMA SEÇME ÖZGÜRLÜĞÜ

NEW FORMULA

İstediğin
Aromalar
Bir kutuda

3 Farklı
Aroma
30gr x 78
Sachet
2340gr

SPORCU GIDASI SPONSORU

HARD LINE NUTRITION

26'LI 3KUTU 289₺

NPC ATLETİ

INDONY JEAN BAPTISTE

DOĞUM TARIHI:
31 Mart 1990
BOY: 1.70m
AĞIRLIK:
94,5 kg (yarışma);
111 kg (sezon dışı)
YAŞADIĞI YER:
New York, ABD
TWITTER:
@jb033190

İRİLEŞMENİN ANAHTARI

OMUZ SAYISI

Devasa omuzlara geliştirmeniz için yepyeni beş hareket.

YAZAN "MERLIN" BROSER
// FOTOĞRAFLAR EDGAR ARTIGA

Tümüyle gelişmiş, yuvarlak, sert omuzlar bir vücut geliştiricinin belki de en göze çarpan kas grubudur. Gittiğiniz salondaki adamlara şöyle bir bakın; aralarında illa iri kolları, geniş mi geniş göğüsleri olan bir sürü kişi görürsünüz ama köprücükkemikleri enli, savaş topu gibi iri ve yuvarlak omuzları görmek o kadar kolay olmaz. Kim bilir, belki de salonun omuzlarıyla meşhur adamı olması gereken sizsinizdir.

Durum ne olursa olsun, omuz gelişiminizi normalden anormal seviyeye taşıyacak olan, yapılarını akıllı numaralar ve değişikliklerle güncellediğim temel omuz hareketleri sizlerle paylaşmaktan gurur duyuyorum. Hemen başlayalım!

HAREKET:

Reverse Cable Flye

NUMARA:

Oturarak yapın.

YAPILIŞI:

45-60 dereceye ayarlanmış bir spor sehpasını, makarası en alta alınmış kablo makinesinden 30 santim kadar uzak bir yere yerleştirip üstüne oturun. Bu harekette düşük ağırlık kullanacaksınız. Kablonun ucundan tutup avuçlarınızı yere döndürün. Dirseği hafif bükük tutarak arka omzunuz tamamen kasılana dek yavaşça reverse (ters) flye hareketi yapın. (Kanatları çalıştırmamak için çok arkaya çekmeyin.)

SONUÇ:

Bu hareket arka omzu daha iyi izole edip tekrarın başından sonuna baskıyı daim tutuyor. Tek kolla yapılıyor olması ise büyüme potansiyelini arttırıyor.

GROOMING BY KRISTEN RUGGIERO

HAREKET:

Cable Front Raise (yukarıda)

NUMARA:

Eğimli sehpada yapın.

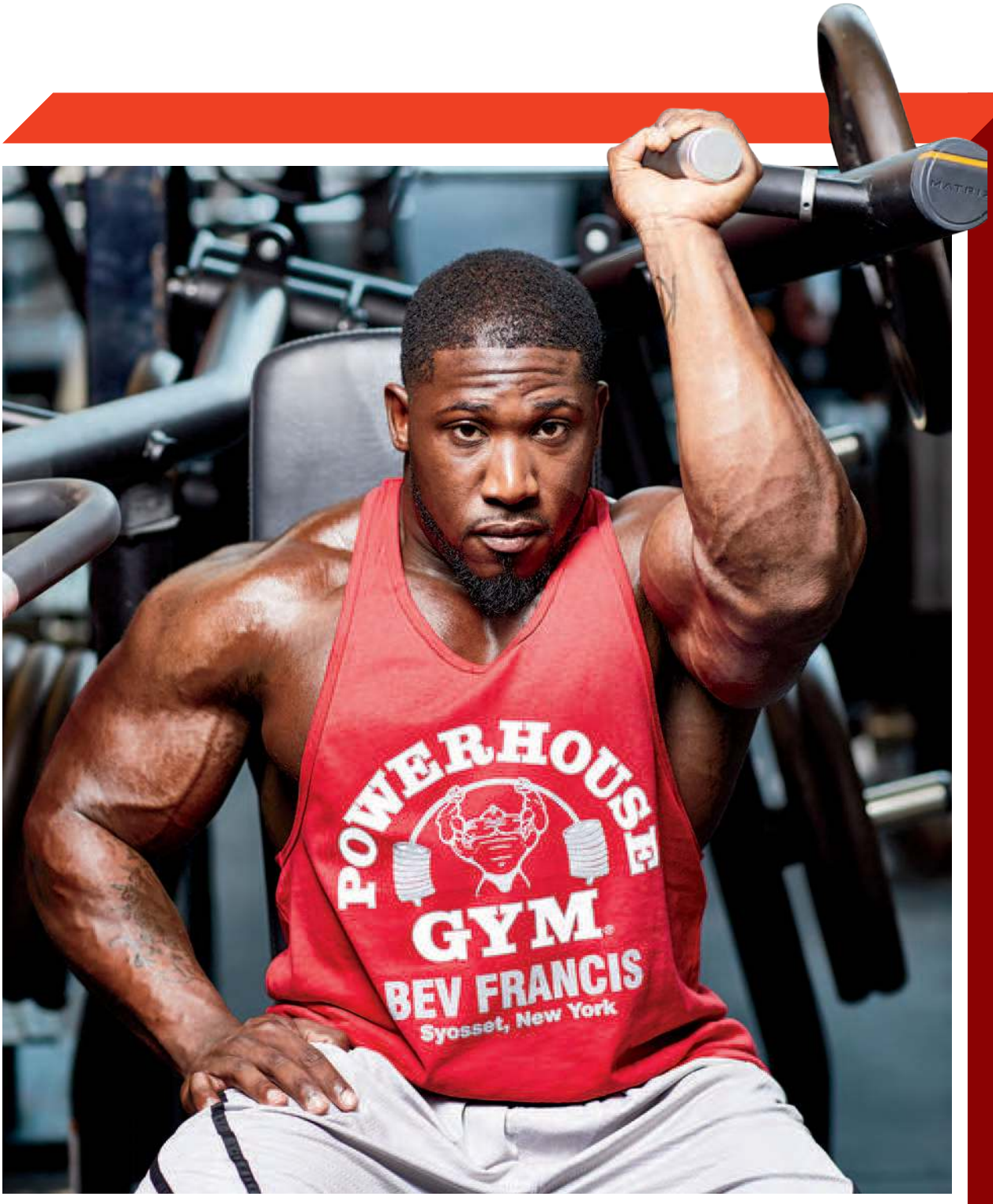
YAPILIŞI:

Normalde kullandığınızdan %75 daha ağır bir çift dambıl alıp 45 dereceye ayarlanmış sehpaya oturun. Kollarınız hafif bükük, göğüs yukarıda, omuzlar arkada pozisyon da avuçlarınız direkt yere doğru dönene kadar dambılları yanlarınıza doğru açın. Kollarınız yeniden yanlarda sarkana kadar kontrollü şekilde alçaltın.

SONUÇ:

Hareketin açısı omuzları alışık olmadığı bir şekilde çalıştırarak büyümeyi tetikliyor (ve inşallah sizi kapılardan sığmayacak kadar irileştiriyor). Temel hareketler az da olsa farklı bir düzlemde uygulandığında, daha önce miskin kalan bazı kas lifleri uyarılıyor.

GYM



HAREKET:

Machine Press

NUMARA:

Avuç içte, gövde ayarlanmış şekilde tek seferde tek kolla uygulayın.

YAPILIŞI:

Sapları nötr tutuşla tutabileceğiniz şekilde shoulder press makinesine oturun. Ve gövdenizi, omzunuz direkt elinizin altına gelecek şekilde ayarlayın. Tam kilitlenme noktasına ramak kala yukarı basın ve omuzdaki baskıyı gevşetmeyin. Ön omzun tamamının çalıştığını hissederek yavaşça alçaltın.

SONUÇ:

Hareket bu şekilde yapıldığında yan omzu çalıştırırken direkt ön omza vurursunuz. Omzun ön kısmının büyüdüğünü, genelinin yuvarlaklaştığını ve üst göğsün belirginleştiğini fark edeceksiniz.

HAREKET:

Cable Lateral Raise

NUMARA:

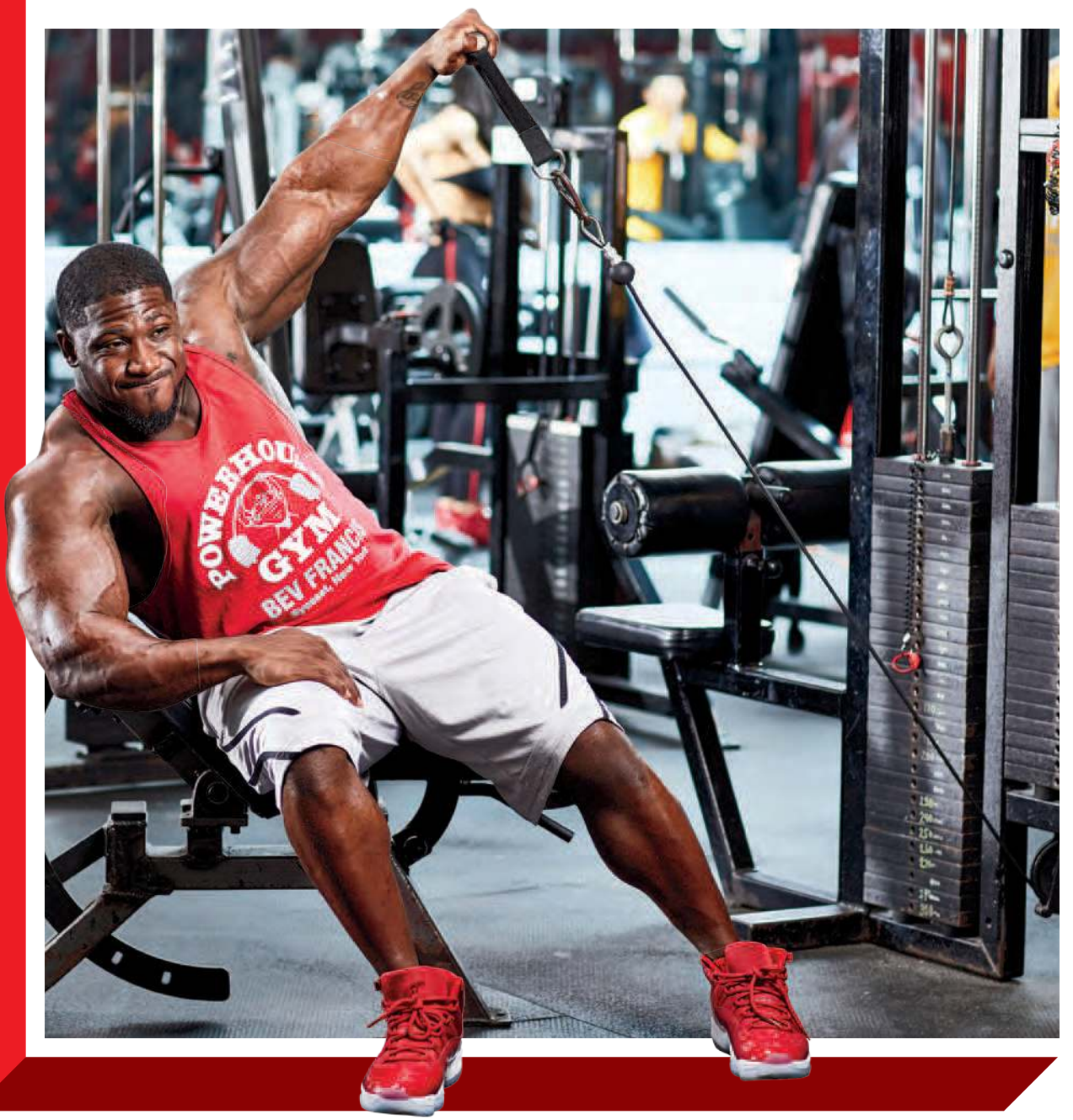
Eğimli sehpaya yanlamasına oturarak yapın.

YAPILIŞI:

35-45 dereceye ayarlanmış sehpaya oturup ayaklarınızı alt seviyeye çekilmiş kablo makinesinden (ucunda D sap takılı olsun) 1 metre kadar önüne yerleştirin. Sapı kavrayıp sehpaya yanlamasına uzanın. Kolu düz ve uyluğunuzun 5 santim kadar üzerinde tutarak başlayın. Kolunuzu gövdenizle aynı hizada tutarak yan omzunuz tamamen kasılana kadar ağırlığı kaldırın. Başlangıç pozisyonuna yavaşça alçaltmadan önce 1-2 saniye bu pozisyonda bekleyin.

SONUÇ:

Bu egzersizde kullanılan yeni açı, yeni motor havuzu birimlerini harekete geçirerek daha önce hedeflenememiş kas liflerini yoruyor. İlaveten, tekrarların baş ve sonlarındaki artış gösteren baskı yan omuzları daha çok çalışmaya zorluyor. M&F



VÜCUDUN X DENKLEMİ

Herkesin imrenerek baktığı X şekilli bir fizik ister misiniz? Hazırladığımız 12 haftalık programla vücudun x formülünü veriyoruz.

YAZAN M&F EDITORS

VÜCUT TİPLERİ alfabedeki harflerle anılsaydı, hangi harf olmak isterdiniz? Herhalde "O" harfini direkt elerdiniz, zira kimsenin öyle gözükmek isteyeceğini sanmıyoruz. Uzak durmak isteyeceğiniz diğer bir sesli harf muhtemelen "I" olurdu; sırığa benzemek istemezsiniz herhalde. Bu sayfaları heyecanla okuyanların ideal harfini bulması için alfabenin biraz sonlarına doğru bakmaları daha isabet olacaktır. Kusura bakma Dr. Jones ama bu seferki yıldızımız kesinlikle "X" harfi!

to aX vücut, ücut geliştirme dünyasında ezelden beri kullanılagelen bir ifade aslında. X harfinin kullanılması elbette bu harfin birçok sporcunun arzu ettiği X vücuda benzemesinden geliyor. Bir adamın X vücudu varsa, kalın ve geniş kanatları, şövaleleri çıkık omuzları, ince bir beli ve sadece düzenli olarak squat yapılarak ortaya çıkması mümkün olan iri quadları var demektir. X şeklinde bir vücuda giden yol ter, sıkı çalışma ve haftalarca süren hamlama ağrılarından geçiyor. Ancak kendinizi zihnen bu serüvene hazır ederseniz, karşılığı merdivenlerden bir süre uzak durmanızdan fazla olacak! Vücudunuzu X şekline sokmak için antrenmanınızı nasıl programlayacağınızı ince ince anlatıyoruz.

GÜN 1

HAREKET	SET	TEKRAR
Standing Dumbbell Press	4	15, 12, 10, 8
Wide-grip Upright Row	4	12, 10, 8, 8
Standing Lateral Raise	4	15, 12, 10, 8
Straight-arm Pulldown	3	10
Seated Row	3	10

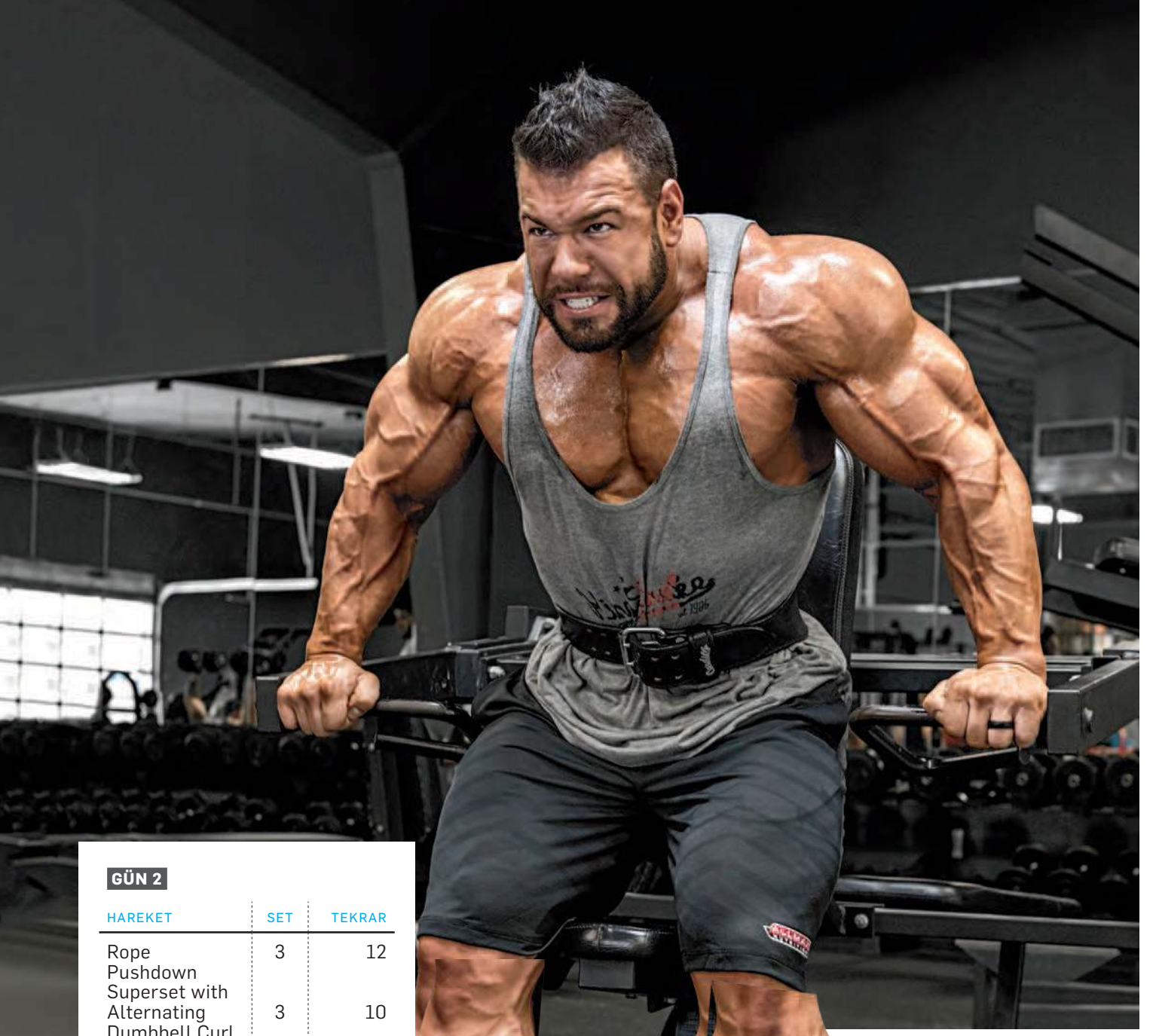
X PROGRAMI

Program 12 haftalık olup üç gün çalış/bir gün dinlen, iki gün çalış/bir gün dinlen şeklinde beş splite bölünüyor. Yani haftada beş gün çalışıp iki gün dinleniyorsunuz. Omuz ve sırt hariç her kas grubu haftada bir kez çalıştırılıyor. Bu iki kas grubu X vücut için çok daha önemli olduğu için onlara biraz daha özen gösteriyoruz. Ancak sandığınız gibi haftada iki tam antrenman yapmıyorsunuz. Sırt ve omuz antrenmanlarının biri kapsamlıyken diğeri bir çeşit "rötuş" kıvamında; rötuş antrenmanının amacı dinlenme günlerinde bu kaslara daha çok kas gitmesini sağlamak ve toparlanmasını hızlandırmak. Bu yöntemin, uygulanmaya başlandığı ilk andan itibaren etkili olduğu klinik çalışmalarca sabittir. Seçilen hareketler temel olabilir ancak geniş tutuşlar, değişik açılar ve şişme yaratan süper setler gibi ufak ayrıntılar X vücudu ortaya çıkaran kilit noktalar. Yapmanız gereken tek şey ciddi bir kararlılık göstermek ve ağır mı ağır çalışmak!

Standing Lateral Raise

Her tekrarda hedeflenen kasın çalıştığını hissedebilmek için bu harekette hafif başlayın. Tekrarlar azaldıkça omuzlara yüklenmek için ağırlığı yükseltin. Yük arttığında bile iyi formda çalışmaya dikkat edin.

WEIDER
LIVE YOUR PASSION.
WEIDER
NOS-X10
P.U.M.P
FORMULA
5.000 mg
L-Arginine
13.820 mg
Amino Asit
3.200 mg
L-Glutamine
made in
germany
ORANGE
FLAVOUR
80 YEARS OF EXCELLENCE
ORIGINAL
WEIDER
8 FREE FORM
AMINO ACIDS
PLUS
ISOMALTULOSE
ASPARTAME
FREE
CREATINE FREE
X-TREME
NOS-X10
13.820 mg
AMINO ACIDS

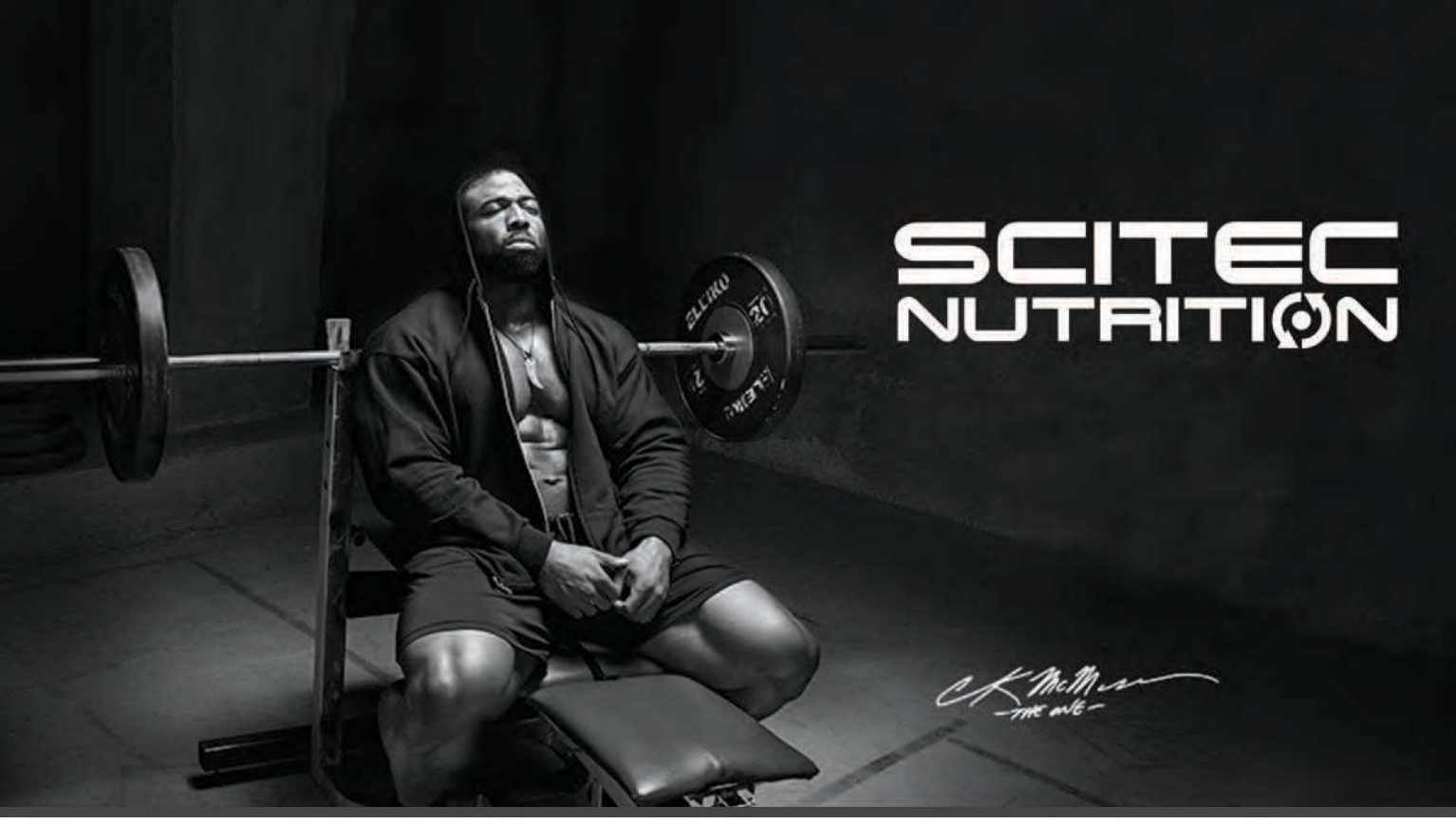


GÜN 2

HAREKET	SET	TEKRAR
Rope Pushdown	3	12
Superset with Alternating Dumbbell Curl	3	10
Machine Dip	3	failure
Superset + Hammer Curl	3	8
Incline EZ-bar Extension	3	10
Superset + Incline Dumbbell Curl	3	8
Forward Crunch	3	20
Superset + Reverse Crunch	3	20

Machine Dip

Vücut ağırlığınız yerine makinede dip yapmanın iki artısı vardır: İlki, daha yüksek ağırlık kullanabildiğiniz için triceps kaslarında daha çok baskı oluşturursunuz. İkincisi, hareketin tamamında formunuzu daha katı tutabilirsiniz.



%100 WHEY PROTEIN PROFFESSIONAL

BCAA ORANI	SERVİS BAŞI GLUTAMİN	SERVİS SAYISI (2350 G)	SERVİS SAYISI (5000 G)
%23	4 g	78	166

ŞEFTALİ-YOĞURT | VANİLYA-ÇİLEK | ÇİKOLATA

WWW.SCITECNUTRITION.COM

Hack Squat

Serbest ağırlıklı squat'ın denge unsurunu elemek, yüksek ağırlıklarla quad kaslarının kasılmasına odaklanmayı kolaylaştırır.

WEIDER
LIVE YOUR PASSION.

DEFİNİSYON DÖNEMİNİN VAZGEÇİLMEZİ

COMPETITION FORMULA

CHEMICAL SCORE 110

made in germany

- 110 Biyolojik Değer
- %92 yumurta proteini hidrolizatı
- %50 daha fazla temel amino asit içeriği

Alternating Front Raise

Bakın: Ağırlığı omuz seviyesine çıkarmak için vücudun geri kalanından biraz destek almakta zarar yok. Ağır ve sert çalışın yeter.

GÜN 3

HAREKET	SET	TEKRAR
Smith Machine Squat	3	15, 12, 10
Hack Squat	3	12, 10, 8
Leg Press	3	10, 10, 8
Leg Extension	3	15, 12, 10
Leg Curl	3	15, 12, 10
Stiff-leg Deadlift	3	12
Seated Calf Raise	3	15
Standing Calf Raise	2	12
Donkey Calf Raise	2	10

GÜN 4

HAREKET	SET	TEKRAR
Wide-grip Pulldown (to front)	4	15, 12, 10, 8
Wide-grip Pulldown (to back)	4	12
Wide-grip Row	4	10
Bentover Lateral Raise	2	12
Angled One-arm Lateral Raise	2	10
Alternating Front Raise	2	10

PER BERNAL

Incline Dumbbell Flye

DB flye göğüsleri aslında daha iyi izole eder çünkü triceps ve omuzları denklemden çıkartan bir harekettir. Bu hareketi yavaş yavaş, tekrarın alt kısmında kası esneterek yapın. M&F

GÜN 5

HAREKET	SET	TEKRAR
Incline Bench Press	3	12, 10, 8
Flat Dumbbell Press	3	12, 10, 8
Incline Dumbbell Flye	3	10
Cable Flye	3	15
Forward Crunch Superset + Reverse Crunch	3	20

VÜCUT X-İRİ

Öne çıkan X vücutlu atletler.

STEVE REEVES
Reeves'in X vücudu, '50 ve '60'lı yıllarda kılıç kuşanılıp sandalet giyilen İtalyan filmlerinde meşhur oldu.

CEDRIC McMILLAN
Acayip iriliktense estetiğe önem veren McMillan 2017 Arnold Klasik şampiyonu oldu.

DENNIS WOLF
Büyük kötü kurdumuz Dennis'in en kayda değer galibiyeti 2014 Arnold Klasik oldu.

TONY FREEMAN
Tony'nin X vücudu kendisine 2005 Mr. O'da beşincilik getirdi.

IAN HARRISON
Ian'ın X vücudu özellikleri ona 20 yaşındayken 1989 İngiliz şampiyonasını kazandırmıştı.

FLEX WHEELER
Flex Wheler'e boşuna "Simetrinin Sultanı" denmiyor. Dört Arnold Klasik ('93, '97, '98, '00) ve iki de Mr. O ikinciliği ('93, '98) var.

İLERİ KOŞMA
Sonraki sayfaya bakın.

CEHENNEMDEN GELEN KARDİYO

BU AY DAYANIKLILIĞINIZI ARTTIRIP 2 KİLOYA KADAR YAĞ VERMEK İÇİN BU ANTRENMANI DENEYİN.

YAZAN **JOE KENN**
FOTOĞRAFLAR **JAY SULLIVAN**

Yağlarınızı eritmek için hâlâ koşu bandında taban çürütmüyorsunuz değil mi? Aralıklı antrenman çok daha etkili! Metabolizmanızı hızlandıran bu çalışmada çok daha az sürede daha verimli çalışıyor ve antrenmandan günler sonra bile kalori yakmaya devam ediyorsunuz. Dikkatli beslenmeye takviye edildiğinde bu antrenman derginin bir sonraki sayısı gelene kadar üç kilo kadar verebiliyorsunuz. Tabii cesaretinizi toplayıp bir an önce işe koyulursanız!

TALİMAT

SIKLIK Normal ağırlık antrenmanlarından sonra ya da aralarında olmak üzere haftada 2-3 kez.

GEREKLİ SÜRE 20-30 dakika.

YAPILIŞI Hareketleri döngü olarak yapın. Hareketler farklı istasyonlarda koşu parkurunda ya da açık bir sahada yapılıyor. İşe sprint yapmakla başlayın. Ardından bir kuvvet hareketi ve onun ardından da toparlanmak için parkurun kıvrımlı kısmında kolay bir hareket yapın. Bir kuvvet hareketi daha yapıp döngüyü yineleyin. Hareket her etap tamamlandıktan sonra değişiyor: Etap 1 ve 3 bir döngüyü takip ederken 2 ve 4 başka bir döngüyü içeriyor.

İŞLEYİŞİ

➜ Gerçek bir atlet gibi spor yapmanız için sizi koşu bandından uzaklaştırıyoruz. Antrenmanı oluşturan sprintler, ayak idmanları, ağırlık çalışması ve aktif toparlanma aralıkları (kolay çalışma periyotları) metabolizmanızı hızlandırıp tüm kaslarınızı çalıştırıyor. Zorlu olacak ama sonuçlar da bir o kadar iyi olacak!

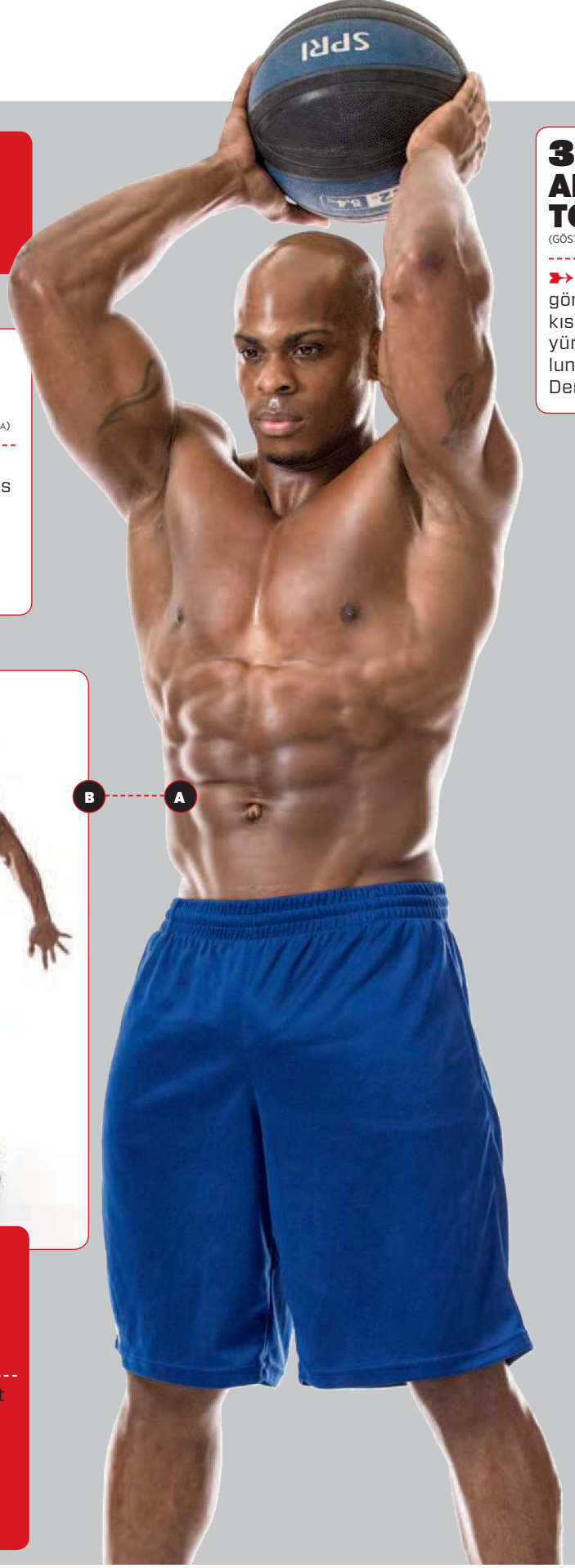
1&3. ETAPLAR

1 İLERİ KOŞMA (ÖNCEKİ SAYFADA)

Yola atlayıp 100 metre koşun. Fitness seviyenize göre jogging, hızlı koşu ya da sprint yapabilirsiniz (%100 efordan az).

2 SAĞLIK TOPUYLA SMAÇ

Sağlık topunu direkt baş üzerinde tutup olabildiğince sert şekilde önünüze doğru yere fırlatın. Çömelip topu alın. 10 tekrar tamamlayın.



3 AKTİF TOPARLANMA (GÖSTERİLMİYOR)

Fitness seviyenize göre parkurun kıvrımlı kısmında 100 metre yürüyüş, jogging ya da lunge yapabilirsiniz. Derin derin soluyun.

4 GİRYA SAVURMA

Bacak aranızda dambıl ya da girya tutun ve patlatıcı ekilde kalçalarınızı açarak aleti olabildiğince yükseğe savurun. 10 tekrar tamamlayın.

5 GERİ KOŞMA

(GÖSTERİLMİYOR)

Fitness seviyenize göre parkurun kıvrımlı kısmında 100 metre yürüyüş, jogging ya da lunge yapabilirsiniz. Derin derin soluyun.

6 ŞINAV

(GÖSTERİLMİYOR)

10 şınav çekin.

7 AKTİF TOPARLANMA

(GÖSTERİLEMİYOR)

Parkurun kıvrımlı kısmında 100 metre yürüyüş, jogging ya da lunge yapın.

8 SAĞLIK TOPUYLA MEKİK

(GÖSTERİLEMİYOR)

Uzatılmış kollarla sağlık topunu tutun ve tam bir mekik çekin. 10 tekrar tamamlayın.

3&4. ETAPLAR

1 YANAL KOŞMA

(GÖSTERİLMİYOR)

➤➤ Parkura dönüp yana doğru koşun; adım atarken bir ayağı diğerinin üstüne atarak koşun. Omuzlarınız yere düşey konumda olsun. Fitness seviyenize ve kondisyonunuza göre jogging, çabuk koşu ya da yarı sprint temposuyla koşun.

2 SAĞLIK TOPUYLA GÖĞÜSTEN YERE PAS

➤➤ Sağlık topunu göğüs seviyesinde tutup squat yapın (çömelin). Yukarı kalkarken topu öne ve aşağı doğru atın. Topu almak için koşun ve 10 tekrar tamamlayın.

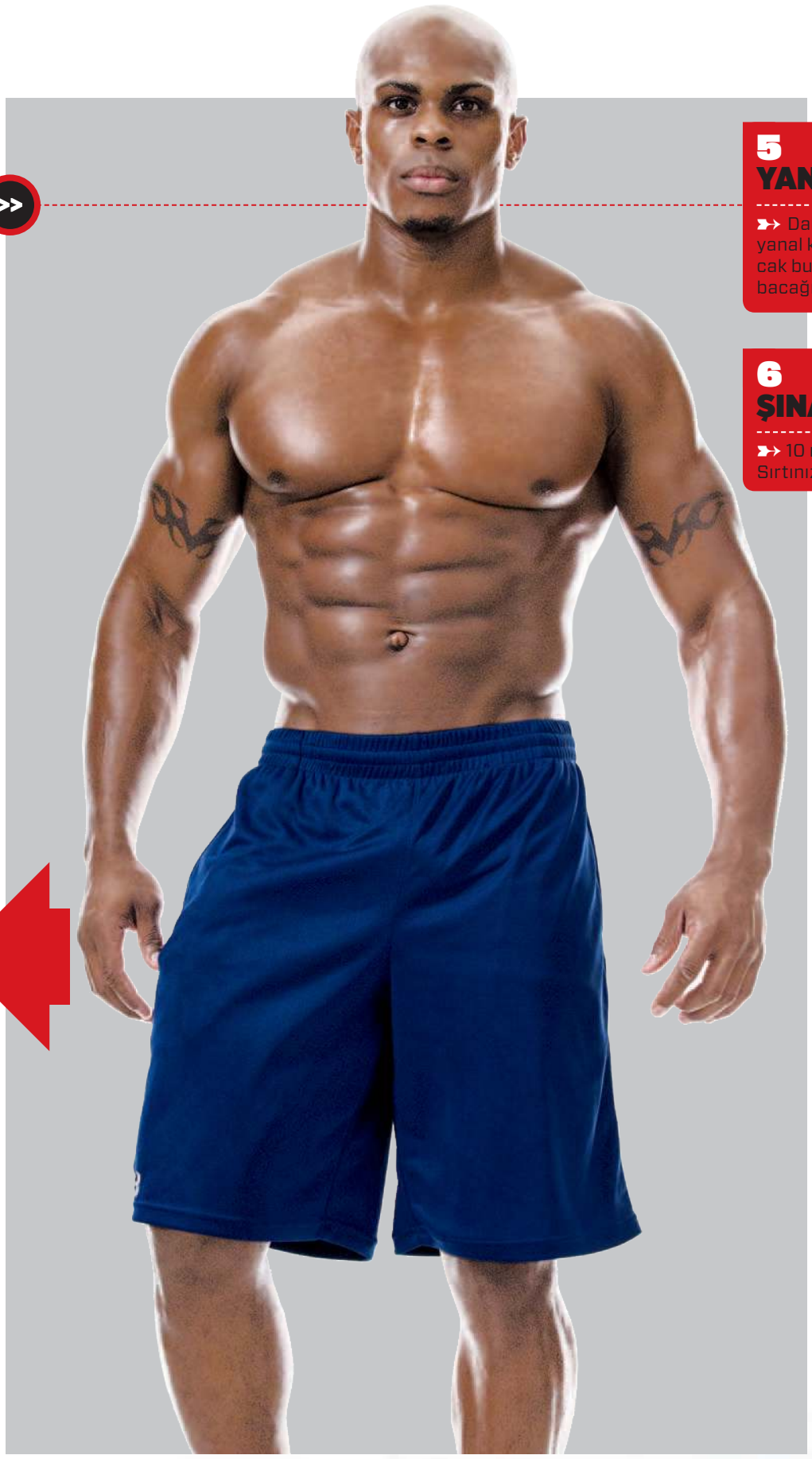
3 AKTİF TOPARLANMA

(GÖSTERİLMİYOR)

Fitness seviyenize göre parkurun kıvrımlı kısmında 100 metre jogging, hızlı yürüyüş ya da yanal lunge yapın. Derin nefes alın ve durmayın.

4 GOBLET SQUAT

Göğüs seviyesinde bir dambıl ya da girya tutup uyluklarınız yere paralel konuma gelene kadar squat yapın. Belinizi doğal kavsinde tutup harekete başlamak için kalçalarınızı geri itin. 10 tekrar tamamlayın.

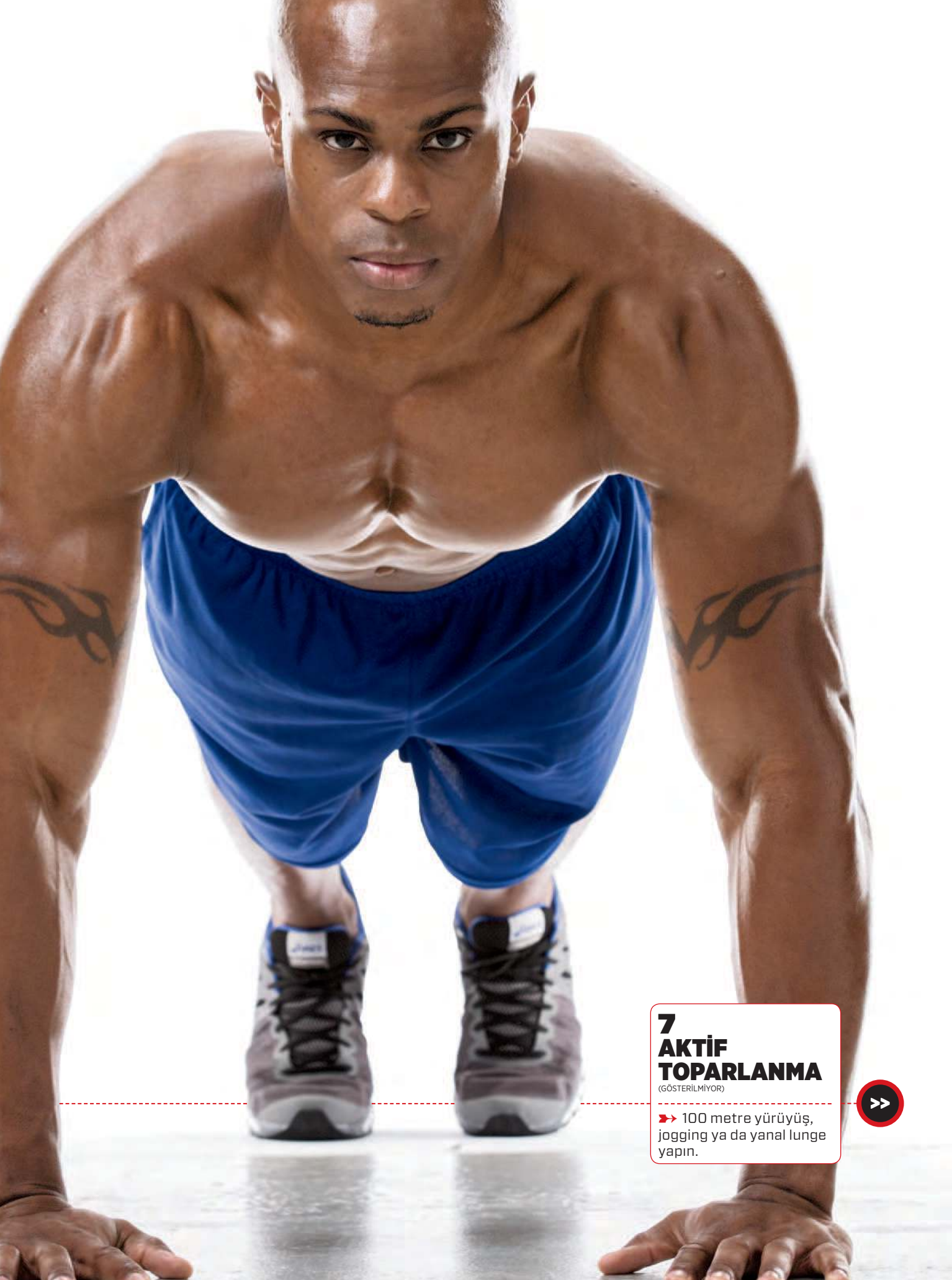


5
YANAL KOŞMA

Daha önce yaptığınız yanal koşmayı yapın ancak bu kez öteki bacağınızla başlayın.

6
ŞINAV

10 mekik çekin. Sırtınızı düz tutun.



7 AKTİF TOPARLANMA

(GÖSTERİLMİYOR)

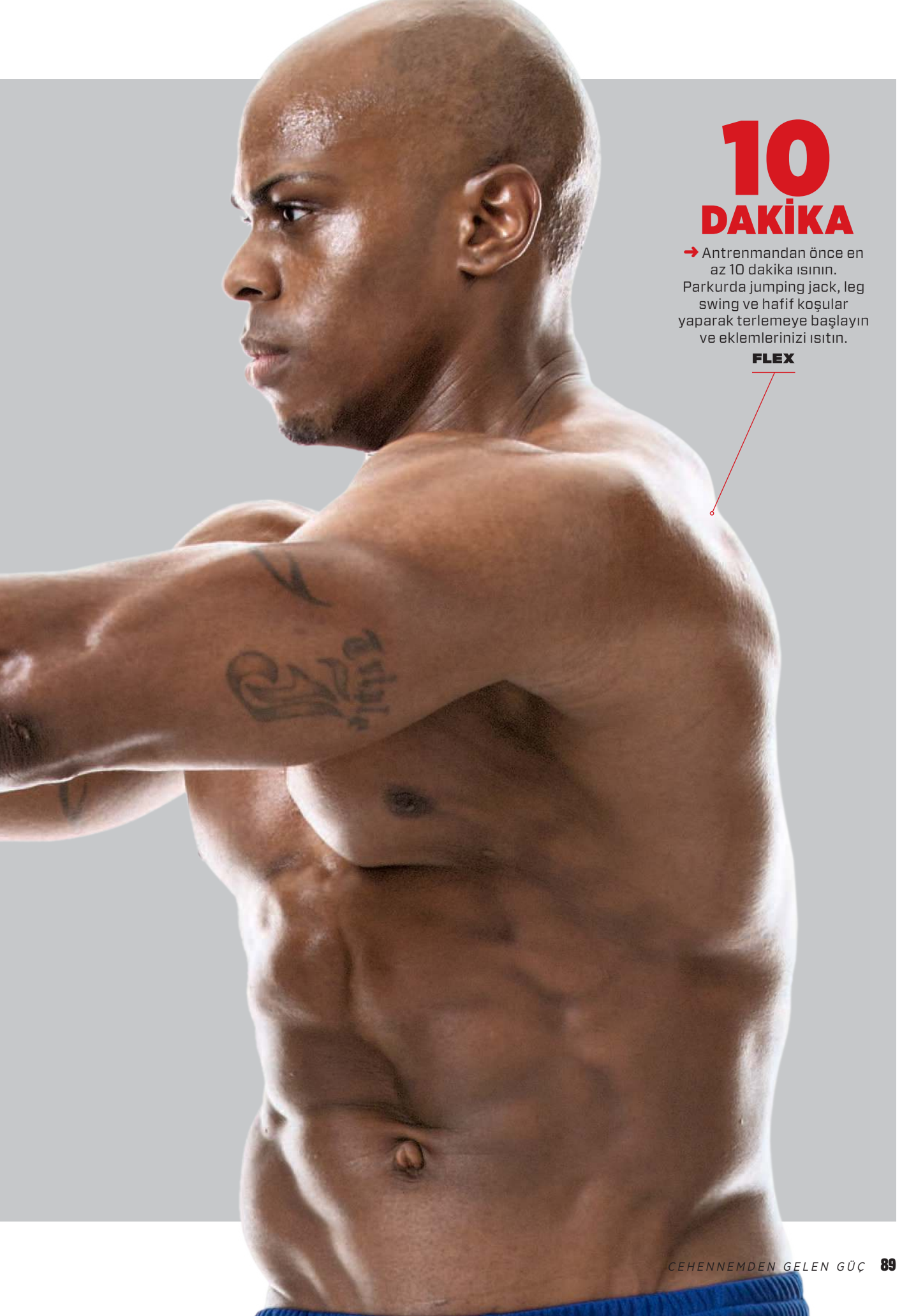
➳ 100 metre yürüyüş, jogging ya da yanal lunge yapın.

8 SAĞLIK TOPUYLA TWIST

Topu kol uzunluğunda önünüzde tutun ve patlayıcı şekilde yanınıza çevrinin (twist), sonra diğer yana yapın. Her bir yana onar tekrar tamamlayın.

TOP BOYUTU

Başta 4 kiloluk top kulanın. Geliştikçe topun ebadını arttırın.



10 DAKİKA

➜ Antrenmandan önce en az 10 dakika ısının. Parkurda jumping jack, leg swing ve hafif koşular yaparak terlemeye başlayın ve eklemlerinizi ısıtın.

FLEX

abs ANITA

BİKİNİ PRO ANITA HERBERT KARIN BÖLGENİZİ NASIL İNŞA EDECEĞİNİZİ GÖSTERİYOR.

YAZAN **ROGER LOCKRIDGE** | FOTOĞRAFLAR **ERICA SCHULTZ**

Herkesin karın bölgesini geliştirmek istediği için insanların en çok bu bölgeyi çalıştırdığını düşünebilirsiniz. Zaten eğer sahnenin önüne çıkmak istiyorsanız karın bölgenizin müthiş gözükmesi şart! Bu durumu ilk elden gayet iyi bilen biri de IFBB bikini pro Anita Herbert. Kanıt isteyenlere Anita'nın baklavalarına bir kez bakmalarını tavsiye ediyoruz. Hâlâ ikna olmadınız mı? O zaman Anita'nın Instagram hesabına ve milyonlarca takipçisine bakın. Bunu yaptıktan sonra karın antrenmanınızı bir tık daha yükseltmeniz gerektiğini göreceksiniz. Ama gözünüz korkmasın. Anita her şeyi size ayrıntılarıyla anlatıyor.

Olay Sadece Nasıl Çalıştı-ğınıza Bakmıyor.

Antrenman elbette çok önemli ancak Anita'nın ilk dersinde mutfak ayağına göz atıyoruz. "Eğer belirgin baklavalar istiyorsanız her şeyden önce doğru şekilde beslenmeniz şart. Bu şartı yerine getirmezseniz isterseniz bütün gün mekik çekin, o baklavalar çıkmaz!" Yani antrenmanı doğru beslenme taktikleriyle takviye edin.

Kendinizi Sınayın

Mesele karın çalışmasına geldiğinde 2016 Fort Lauderdale Kupası şampiyonu Anita sadece hareketlere takılmıyor. Aşağıdaki hareketlerin uygulamalarını nasıl anlattığını okuduğunuzda da forma ve her tekrara önem verdiğini göreceksiniz.

Straight-leg Raise

Barfiks barını omuz mesafesinde üstten kavrayıp (ya da fotoğrafta kullandığım gibi karın kayışı kullanın) bacaklarınız bitişik şekilde vücudunuzu dikey olarak sarkıtın. Dizlerinizi ve kalçalarınızı hafif bükün. Bacaklarınızı bitişik ve düz tutarak, alt karnınızı kasıp bacaklarınızı kalça yüksekliğine ya da üstüne kaldırın. Tepe noktada bir saniye bekleyip yavaşça alçalın."

Herbert's Ab Assault

Hareket	Set	Tekrar
Straight-leg Raise	4	15
Hanging Twisted Bent-leg Raise	4	15
Straight-leg Raise on a Decline Bench	4	20
Plank	5	Birer dakika ya da failure
Flutter Kick	4	Birer dakika

NOT: Set aralarında birer dakika dinlenin.

PROFİL

Anita Herbert

DOĞUM TARİHİ
29 Aralık 1989

BOY 5'5"

YARIŞMA AĞIRLIĞI
54kg

YAŞADIĞI YER
Florida, ABD

DOĞUM YERİ
Macaristan

INSTAGRAM
@anita_herbert

FACEBOOK
anitaherbertfitness

YOUTUBE
Anita Herbert

ÇiKOLATA ve ÇiLEK AROMALARIYLA

* Protein oranı aromaya göre değişkenlik göstermektedir.

2 Farklı Lezzet	**%84** Protein Oranı	**%100** İzole Whey	**0** 'a Yakın Şeker ve Yağ

“Baklavalarınızın çıkması için vücut yağ oranınızın düşük olması lazım.”

3 MATRIX
DAHA FAZLA ENERJİ DAHA FAZLA KAS
NEW FORMULA
Hardline WHEY 3MATRIX, antrenmanın en başından itibaren kaslarınızı protein açısından besler, enerji sağlar.
Hardline WHEY 3MATRIX içerisinde bulunan whey protein konsantresi, whey protein izolatı (Bipro) ve whey protein hidrolizatı üçlü kombinasyonunu kullanarak daha verimli antrenmanlar çıkarabilir, kaslarınıza daha fazla hacim ve güç kazandırabilirsiniz.
Serdar AKTOLGA
2012 NABBA
DÜNYA ŞAMPİYONU
NABBA
BJK 1903
1967
SPORCU GIDASI SPONSORU
HARD LINE NUTRITION
35.300 mg PROTEİN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMİN ÖNCÜSÜ
3.000 mg KREATİN MONOHİDRAT
2300g
239₺
SHAKER HEDİYE
HARD LINE NUTRITION
WHEY 3MATRIX
52+
WHEY CONCENTRATE, ISOLATE & HYDROLYSATE
HIGH PROTEIN SPORTS SUPPLEMENT
35.300 mg PROTEIN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMINE PRECURSOR
3.000 mg CREATINE MONOHYDRATE

Hanging Twisted Bent-leg Raise

“Dizlerinizi göğsünüze doğru çekip bükün, fotoğrafta görüldüğü gibi bir yana çevirin ve karın kaslarınızı kasın. 2 saniye bekleyin, ardından bacaklarınızı yavaşça başlangıç noktasına alçaltın ve karnınızı gerin. İki yana tekrar edin.”

Plank (not pictured)

“Matı yere serip ön tarafınıza doğru uzanın ve plank duruşu alın. Harekete başlamak için gövdenizi yukarı kaldırıp dirseklerinizin üstünde durun; ayaklarınızı ayak parmaklarınızın üzerinde kaldırın. Vücudunuzu dümdüz tutarak bu pozisyonda durabildiğiniz kadar durun. [Ben genelde bir dakika duruyorum.]

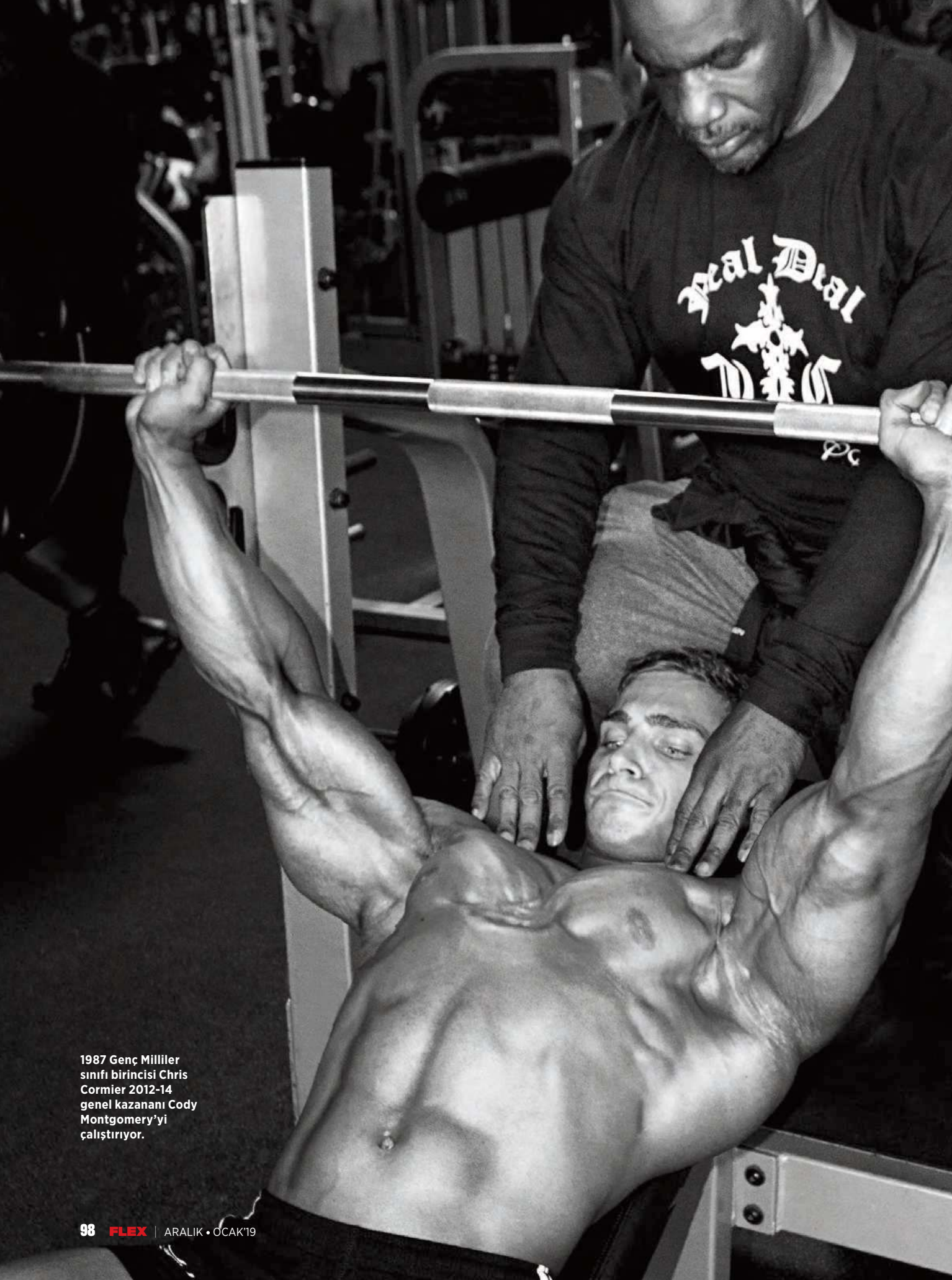
Flutter Kick (görsellerde yok)

Sırtüstü uzanın, avuçlar yerde kollarınızı yanlarınıza ya da arkanıza uzatın. Topuklarınızı 15 santim kadar yerden kaldırın. Bacaklarınızı tamamen açıp dizlerinizi hafif bükün. Bacaklarınızı çabuk bir hareketle yukarı aşağı hareket ettirip hızlı makaslar yapın. Bir bacak yukarı kalkarken diğeri aşağı insin. Denge için kollarınızı kullanabilirsiniz ancak beliniz yerden asla kalkmasın.

“Decline bench leg raise alt karın kaslarını iyi çalıştıran bir harekettir.”

Straight-leg Raise on a Decline Bench

“Ters eğimli bir sehpayı 30-45 dereceye ayarlayın. Sehpaya terslemesine uzanın, başınızı en ucuna yerleştirin. Başınızın üstündeki minderlere tutunarak denge kurun. Dizler ve ayaklar bitişikken bacaklarınızı düz bir şekilde dışa doğru döndürüp düz bir plank pozisyonu alın. Bacaklarınız sehpada olmasın. Hareketin başlangıç noktası budur. Bacakları düz, dizleri ve ayakları bitişik tutarak ve sadece kalçalardan dönerek ayaklarınızı olabildiğince yukarı kaldırın. Hareketin tepe noktasında duraklamayın çünkü bu dinlenme sayılır. Bacaklarınızı başlangıç noktasına döndürüp tekrara devam edin.” **FLEX**



1987 Genç Milliler sınıfı birincisi Chris Cormier 2012-14 genel kazananı Cody Montgomery'yi çalıştırıyor.

GENÇ ŞAMPİYONDANLARDAN

GENÇ TÜYOLAR

10 NPC GENÇ MİLLİLER YARIŞMACILARINDAN GENÇ VÜCUT GELİŞTİRİCİLERE SAĞLAM TAVSİYELER

YAZAN **GREG MERRITT**

Tarihinin uzun bir bölümü boyunca Genç Milliler vücut geliştirme sporu açısından oldukça bereketli bir platform oldu; genetik potansiyeli belli olan sporcuların ilk boy gösterdiği yer haline geldi. Sekiz Sandow Kupalı Lee Haney, örneğin, 1982'deki NPC'den önce bu unvanı almıştı. 1985-94 yılları arasında da Shawn Ray, Chris Cormier, Jay Cutler ve Branch Warren da Gençler sınıfından Mr. O'ya yükselen isimlerden. Ama sonrasında pek bir şey çıkmadı. 1995-2003 arasındaki dokuz yılda hiçbir pro çıkaramadı Genç Milliler. Neyse ki durum biraz da olsa değişmişe benziyor. Geçtiğimiz on yıl içerisinde (2004-13) sekiz yarışmacıyı bize kazandırmış oldu. Biz de 10 eski Genç Milliler yarışmacısıyla konuştuk; beşi genel kazanan, beşinin ise hiçbir galibiyeti yok ama hepsi en nihayetinde IFBB Pro Lig konumuna yükseldi. Akıl yaşta değil baştadır sözünü hatırlayarak onlardan altın değerinde tavsiyelerle karşınızdayız.

CODY MONTGOMERY

DESTEK SİSTEMİ KURUN

"Vücut geliştirme tabiatıyla bireysel bir spordur ancak başarmak için hayatınızda sizi destekleyen insanlara ihtiyacınız var. Dürüst olayım, ilk başlarda ailem vücut geliştirmenin acayip bir iş olduğuna inanıyorlardı. Bana yapma demediler ama başka bir şeye yönelseydim daha mutlu olurlardı. Ama yine de bana çok destek oldular ve 15-16 yaşlarında başardığımı görünce durumu kabullendiler. Chris Chromer gibi, vücut geliştirme dünyasından da hep yanımda olan insanlar oldu. Tam potansiyelinize erişmek için bir destek sistemi şart. Eğer yaptığınız işe olumsuz yaklaşan insanlar varsa o insanlara muhtemelen ihtiyacınız yoktur. Çevrenizi olumlu insanlarla doldurun ve onlardan öğrenin."

*17, 18 ve 19. yaşlarında **Cody Montgomery** 2012-14 yılları Genç Milliler yarışmasını peş peşe üç kez kazandı; ilkini hafif-ağırsıklet, diğer ikisini ise ağırsıklet olarak. 21 yaşına basmadan önce 2015 ABD Şampiyonasını kazanıp ilk pro yarışmasına da 21 yaşında katıldı.*

CHRIS CORMIER
BÜYÜKLERİNİZDEN ÖĞRENİN

"Bu yola sizden önce çıkanlardan bir şeyler öğrenmeye bakın. Kariyerini ve fiziğini örnek aldığınız birine öykünün. Ben böyle yaptım. Gold's Gym Venice Üniversitesinde Gary Styrdom, Robby Robinson ve Mike Christian gibi isimlerden çok şey öğrendim ben mesela. Ayrıca kaliteli bir fizik yarattıktan sonra bir köşeye çekilip fırsatların sizi bulmasını bekleyin. Siz fırsatların peşinden koşun. Şahsen ya da internet üzerinden reklamınızı yapın. Los Angeles'a gelin. Instagram'a gelişim fotoğraflarınızı ekleyin. Şampiyonlardan tavsiye isteyin. Yüzünüzü ve adınızı insanlara ezberletin. Utangaç olmayın."

*1987 Genç Millilerde hafif-ağır sınıfını kazandıktan sonra **Chris Cormier'in** ikonik bir IFBB Pro Lig kariyeri oldu. 11 pro unvan alıp Mr. Olympia'da iki kez üçüncü oldu (1999, 2002).*

JOSE RAYMOND
İYİ ALIŞKANLIKLAR EDİNİN

"Ergenlik yıllarında antrenman ve diyetin özel bir formülü olduğunu düşünmüyorum. O işi yapmanın doğru ya da yanlış yolları var sadece. O yüzden kariyerinizin ilk başlarında yaşınız ne olursa olsun hareketleri doğru yapmayı öğrenmeniz şart. Vücudunuza en iyi gelen hareketleri kararlaştırıp kendinize göre uyarlamanız gerekir. İyi alışkınlıklar edinin. Antrenmanlarınızı atlamayın, öğünlerinizi boşlamayın. Beslenme ve antrenman konusunda her şeyi öğrenmeye bakın. Eğer bu alışkanlıkları gençken edinirseniz hayatınız boyunca devam edecektir."

*1994 Genç Milliler dört kişilik hafifsıklet sınıfında ikinci geldiğinde **Jose Raymond'un** efsanevi bir kariyeri olacağını kimse tahmin etmemişti. Dokuz pro yarışma kazanıp geçtiğimiz sekiz yıl boyunca 202 ve 212 yarışmalarında adından söz ettirmişti. 2015'te ikinci geldiğini de ekleyelim.*

NICK MEDICI
NE YAPACAĞINIZI BİLİN

"Profesyonel ya da sizden 10 yaş büyük olan adamlarla kendinizi kıyaslamayın. Genç bir vücut geliştirici olarak, ne kadar irileşebileceğinizin bir limiti vardır. İlham için profesyonellerin fotoğraflarını kullanın ve beslenme, antrenman taktiklerini uygulayın. Ben Flex Lewis'e özenirim mesela çünkü benzer geçmişlere sahibiz. Gençler şampiyonuydu, mantıklı kararlar verdi ve asla başkası olmaya çalışmadı. Eğer yeterince hızlı bir şekilde büyümediğinizi düşünüyorsanız kendinizi aynı profesyonelle kıyaslamayın. Bir, iki ya da üç sene önceki fotoğraflarınıza bakın. Bu şekilde kaydettiğiniz gelişmeyi görürsünüz. Bu gelişme yavaş ve uzun süren bir süreç olsa da, yeterince çalıştığınız sürece arzu ettiğiniz şeyi alırsınız."

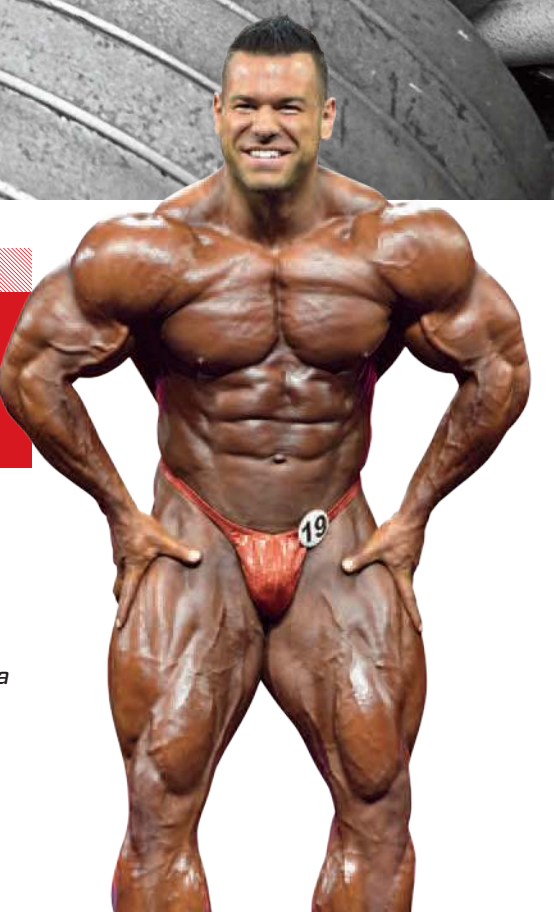
*Hafif-ağırsıklet atleti **Nick Medici** 2010 Genç Millileri kazanmıştı. 2015 yılında Milliler hafif-ağır sınıfını kazandığında pro statüsü kazanan dokuzuncu genel NPC Genç Millier olmuş, Cody Montgomery ve Gerald Williams'dan sonra dört aylık süreçte pro unvanı alan dördüncü genç atlet olmuştu.*

TRUE STRENGTH GETS IT DONE
GOLD STANDARD
100% WHEY
WHEY PROTEIN ISOLATES • PRIMARY SOURCE
PROTEIN POWDER DRINK MIX
24 GRAM PROTEIN
9+ TEMEL AMİNO ASİT
1 GRAM ŞEKER
TRUE STRENGTH
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM
USA (800) 705-5226 INTL (630) 236-0097

Eski Gençler şampiyonu Steve Kuclo 21 yaşında ağır bir leg press basıyor.

STEVE KUCLO

TEMEL HAREKETLERİ YAPIN



"Temel hareketlerde ustalaşın. Kariyerinizin başlarında en çok ihtiyacınız olan kas boyutudur ve bu hedef için en iyisi temel hareketlerdir: deadlift, bench press, squat, military press ve barbell row. Bu hareketleri doğru şekilde yapmayı öğrenip kademe kademe gelişin ve büyüyün. Süslü hareketlere hiç gerek yok. Serbest ağırlıkla temel hareketlere yoğunlaşıp doğru formda uygulayın. Bunu yaptığınızda uzun yıllar ekmeğini yersiniz."

*2004 ve 2005 yıllarında Genç Milliler ağırsıklet sınıflarını kazanmış olsa da **Steve Kuclo** genel kazanan unvanını iki yılda da diğer sporculara kaybetmişti. Şu ana da kadar üç IFBB Pro Lig yarışması kazandı.*

WEIDER
LIVE YOUR PASSION.
ENERJİYE
ODAKLAN
SERVİS
6000 mg
SAF CREATINE
%100 saf
CREATINE
PUREST 100% QUALITY
creapure
80 YEARS OF EXCELLENCE
WEIDER
ULTRA-FINE POWDER
PURE
CREATINE
500g+100g FOR FREE
600g
100% CREATINE
MONOHYDRATE
made in germany

SHAWN RAY
İSTİKRARLI OLUN

"Gelişim her şeyden önce istikrarla olur. Yarışmalara başladığım yıllarda benden çok daha umut vadeden çocuklar vardı ama yıllar içerisinde teker teker piyasadan silindiler. Ya bu sporu o kadar çok sevmiyorlardı ya da başka yollara saptılar. Kız arkadaşları olduktan sonra aylarca göremezdiniz o adamı mesela. Bense hep istikrarlı oldum. İki elim kanda bile olsa salona giderdim, o kadar. Bir sırrı var mı bu işin diye sorarsanız bir sırrı olmamasıdır diyebilirim. Sıkı çalışma, doğru beslenme, genetik ve sakatlanmalardan uzak durma prensipleri arasında. Aslına bakarsanız sıkıcı tarafı bu. Diyeceğim o ki öyle sihirli bir iksiri ya da takviyesi yok bu işin. Doğru beslenmeye ve çalışmaya devam edin. İstikrar gösterin ve cesaretinizi yitirmeyin. Bu iş biraz vakit alır."

*Hafif-ağırsıklet sınıfında 1985 Genç Millileri kazanan **Shawn Ray'in** arkasından ikinci olan Bob Chicherillo idi. İstikrar uzun vadede sonuç veriyor. İlk pro yarışmasına 16 yıl sonra çıktı ve pro unvanını 40 yaşında katıldığı son yarışmasında aldı.*

GERALD WILLIAMS
KALİTELİ GIDALARLA BESLENİN

"[2005 Genç Milliler] için finallerde [Morehouse Üniversitesi] diyet yapmaya başladım. Dersler, antrenmanlar, kardiyo derken çok yorucu bir süreçti. Dönem başına 19 kredi alıp [ortalama 15'tir] üstüne bir de okulun caz grubunda çalıyordum. Hepsinden zor olan beslenmeydi. Yurt yemekleri vücut geliştirmeye göre değildi. Hamburger, pizza gibi şeyler vardı. O yüzden yemekleri cebimden ödedim ki çok pahalıydı ama yapmak zorundaydım. Diğer öğrencilerin de yemekhanede daha sağlıklı yemelerine yardımcı oldum ama ideallikten çok uzakta bir yer. Yurtlar bu iş için son yerdir herhalde. Vücut geliştirici yaşantısına ayak uydurmak için çok çaba sarf etmeniz gerekiyor."

*2005 Genç Millier hafif-ağırsıklet ve genel kazananı **Gerald Williams** Kaliforniya Pro'yu 2017 Mayıs ayında kazandı. Mr. Olympia'da yarışan sekizinci Genç Milliler atleti oldu.*

JAY CUTLER
BÜYÜMEK ZAMAN ALIR

"Acele etmeyin. Zamane çocukları her şeyi anında istiyorlar ama kaliteli kas geliştirmek zaman alan bir şeydir. Genç yarışmacılara söyleyebileceğim bir şey daha var, o da açık yarışmalara terfi etmenin büyük bir adım olduğu. Kendinizi birden 15 yıldır antrenman ve diyet yapan 30'lu yaşlardaki sporcularla yan yana dururken buluyorsunuz. Sonraki hamlenizi iyi seçin. 22 yaşına kadar yarışmalara katılmadım ama sonra, Massachusetts'te ikamet etsem de Kaliforniya'da yarışmalara katıldım [Şampiyona turnuvasını kazandı] çünkü adımı duyurabileceğim yerin orası olduğunu düşünüyordum. İşe de yaradı. Ertesi yıl NPC Milliler ağırsıklet unvanını ve pro kartımı kazandım."

*98 kiloda potansiyeli olan ama adı bilinmeyen bir genç olarak **Jay Cutler** 1993 Genç Milliler ağırsıklet sınıfında birinci olmuştu. Peki, potansiyelini nasıl açığa çıkardı? 4 Mr. Olympia dâhil (2006-07, 2009-10) 15 pro unvan kazandı.*

BRANCH WARREN

TUTKULU OLUN

"İstikrarlı olun. Akıllı çalışın. Isının, esneyin ve doğru form kullanın çünkü sakatlanma kadar sizi hedeflerinizden uzaklaştıracak başka bir şey yoktur. Doğru sebepler için çalışıyor olmanız lazım. Sevdiğiniz için yapın. Eğer para ve şöhret için yapıyorsanız hiçbir yere varamazsınız. Vücut geliştirmeye tutku duymanız lazım."

***Branch Warren** 18 yaşındayken 1993 Genç Milliler hafif-ağırsıklet ve genel kazananı olmuş, 19 yaşındaki ağırsıklet Jay Cutler'ı mağlup etmişti. 9 pro yarışma kazanan Warren 2009 Mr. Olympia'da birinciliği Cutler'a kaptırmıştı.*

Genç Milliler galibiyetinden sonra Huh Richard Jones'a poz veriyor.

JASON HUH

BÜYÜMEK İÇİN DAHA ÇOK YİYİN

"Bence çoğu genç yeterince yemiyor. Ergenlik yıllarında metabolizmanız zirvededir. Kilo alma korkusu olmadan istediğiniz kadar kalori alabilirsiniz. Gençliğin güzelliklerinden biri de budur ama irileşmek isteyen genç vücut geliştiriciler için bir dezavantaj da olabilir. Günden sekiz öğünden başka bir de protein içeceği içerdim, hem de her gün. 113 kilodayken sezon dışında günde 4 bin kalori tüketirdim. Karbonhidrat miktarım ise 400-450 gram arasında olurdu. İrileşmek için bu ekstra besinler şart."

*2004 yılında Jason Huh hafif-ağırsıklet sınıfında Gerald Williams'ı, ağırsıklette de **Steve Kuclo'yu** mağlup ederek Genç Milliler genel kazananı unvanını almıştı. 2010 ABD Şampiyonasını aldığından beri de Huh dört pro yarışmada boy gösterdi.* **FLEX**

PRO UNVANI ALAN NPC GENÇ MİLLİLER YARIŞMACILARI

Yarışmacı	Yıl	En İyi Sıralama
Frank Santoriello	1984	Genel Kazanan
Bob Cicherillo	1985	İkinci, ağırsıklet
Shawn Ray	1985	Genel Kazanan
Shane DiMora	1986	Genel Kazanan
Chris Cormier	1987	Birinci, hafif-ağırsıklet
Capriese Murray	1992	Birinci, hafifsıklet
Jay Cutler	1993	Birinci, ağırsıklet
Branch Warren	1993	Genel Kazanan
Craig Richardson	1994	Genel Kazanan
Jose Raymond	1994	İkinci, hafifsıklet
Jason Huh	2004	Genel Kazanan
Steve Kuclo	2004-05	Birinci, ağırsıklet
Gerald Williams	2005	Genel Kazanan
Nick Trigili	2006	Dördüncü, ağırsıklet
Aaron Clark	2008	İkinci, hafif-ağırsıklet
Nick Medici	2010	Genel Kazanan
Dominick Cardone	2012	Birinci, ağırsıklet
Cody Montgomery	2012-14	Genel Kazanan

SÜPER BOYUT İÇİN SÜPER SET

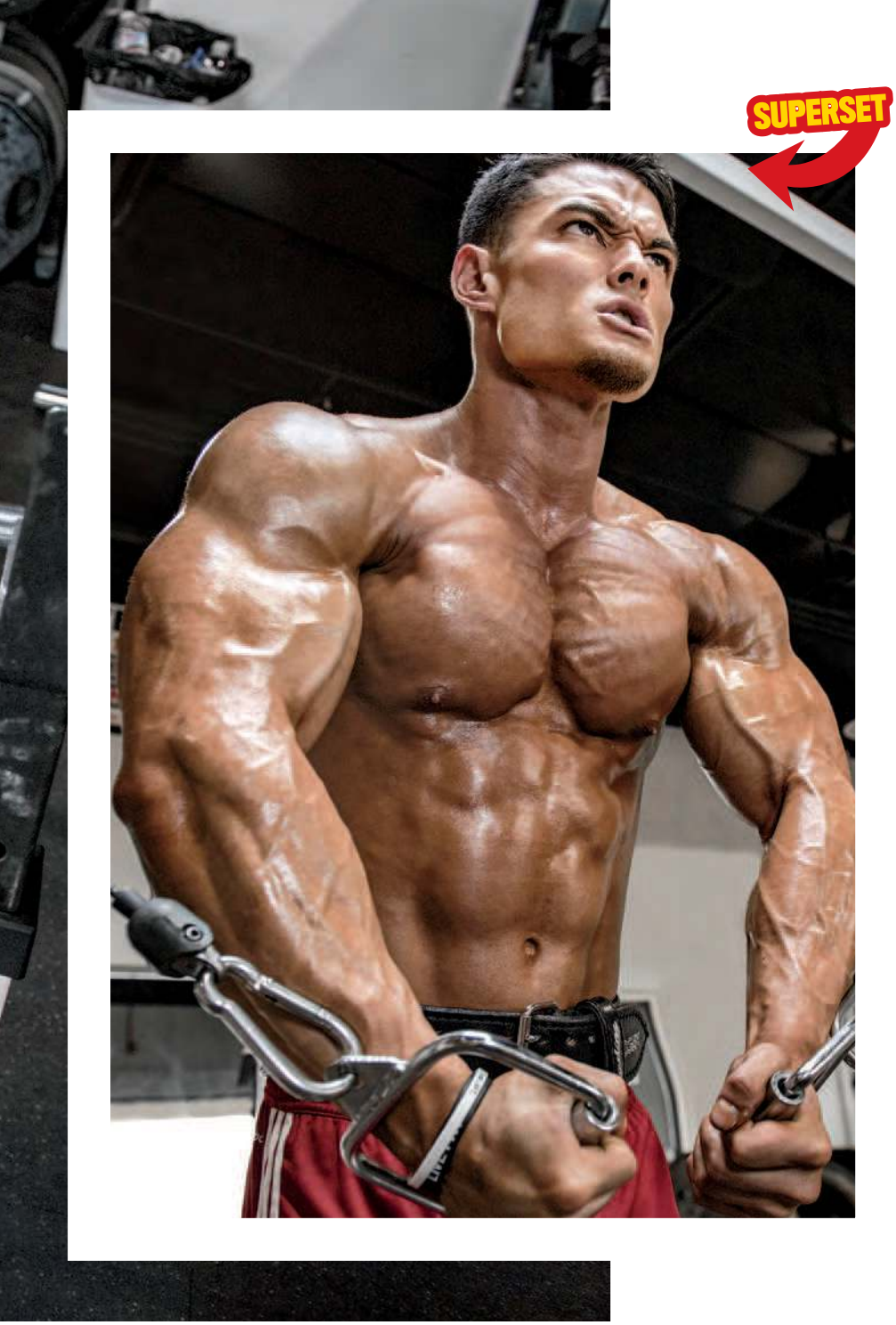
ZAMAN KAZANDIRAN BU TEKNİKLE KAS BÜYÜMESİ ÇOK DAHA KOLAY.

YAZAN ERIC "MERLIN" BROSER

adidas

Biz gibi ölümlülerin çoğu için (yani Ronnie Coleman, Morgan Aste ya da "Big Ramy" gibi adamların dışında kalanlar) yıllar geçtikçe yeni kas inşa etmek oldukça zor ve yorucu bir iş haline geliyor.

İnsan vücudunun öncelik hiyerarşisi arasında iri, Herkül tipi bir fizik yaratmak gibi bir şey olmadığına göre bunun gibi bir hedef için sürekli çalışmamız şart. Spor salonunda çalıştırdığım öğrencilerimin hepsine söylediğim bir şeyi siz FLEX okurlarıyla da paylaşmak isterim: "Eğer gerçekten irileşmek istiyorsanız kaslarınıza hafiften bir dokunup büyümelerini rica edemezsiniz; onun yerine bu kaslara tam teşekküllü saldırıp istediğinizi



GÖĞÜS PATLATAN

Hareket	Set	Tekrar
Önden Yorma		
Incline Dumbbell Flye	3	10–12
superset		
Flat Dumbbell Press	3	7–9
Ardıl Aktivasyon		
Barbell Bench Press	3	4–6
superset		
Cable Crossover	3	10–12

zorla almalısınız'" Koçluk, antrenörlük ve yarışmacı olarak geçirdiğim yıllar içerisinde kasları tepkimeye, adapte olmaya ve büyümeye zorlayan en iyi tekniklerden birinin süper set olduğunu gözlemledim. Süper set dediğiniz aynı kas grubu için seçilen iki hareketin aralarında minimum ya da sıfır dinlenme arasıyla peş peşe yapılmasıdır. Dinlenme arası sadece iki hareket tamamlandıktan sonra veriliyor ki bu anlarda iki hareket de kasları tükenme noktasına getirmiş oluyor. Süper set tekniğini antrenmanda uygulamanın birçok yolu var ancak ben kendi antrenman sistemimde iki kilit noktaya odaklanıyorum: önden yorma ve ardıl aktivasyon. Önden yormalı süper set demek, kişinin önce bir izolasyon, ardından da birleşik hareket yapmasıdır. Bu teknik için leg extension + squat, DB flye + bench press ve lateral raise + upright row ikililerini örnek verebiliriz. Önden yormalı süper setin özelliklerinden biri de hedeflenen kası ilk hareketle izole edip sınırlarını zorladıktan sonra çok eklemli bir hareketle kasın daha da kasılmasını sağlamasıdır. Ardıl aktivasyonlu süper sette ise yüksek ağırlıklı + yüklü (set başına 3-5 tekrar) birleşik bir hareketin ardından tek eklemli bir izolasyon hareketi yapılır. Bu teknik için ağırlıklı dip + cable crossover, stiff-leg deadlift + lying leg curl ve barbell bentover row + stiff-arm pulldown gibi örnekleri verebiliriz. Bu tip süper setin ilginç (ve de havalı) tarafı ise, araştırmaların düşük tekrarlı birleşik hareketlerin ileri seviye merkezi sinir sistemi (MSS) aktivasyonu sağlayarak ikinci (izolasyon) hareketin (ardıl aktivasyon süper setinde) daha çok kas lifini çalıştırdığını ve normalden çok daha fazla motor birim havuzlarını yorduğunu göstermesidir. Meali: Bir tür anabolik Nirvana yaşıyorsunuz! O halde salona gidip bu büyümeyi fitilleyen süper setlerden yapmaya hazır mısınız? Olmaz mısınız! Yazıda her büyük kas grubu için sevdiğim hareketleri veriyorum.

SIRT ATAĞI

Hareket	Set	Tekrar
Önden Yorma		
Dumbbell Pullover	3	10–12
superset		
Close-grip Seated Cable Row	3	7–9
Ardıl Aktivasyon		
T-bar Row	3	4–6
superset		
Stiff-arm Pulldown	3	10–12

SUPERSET TÜYOLARI

1

Kalabalık bir salonda çalışıyorsanız, bir hareketten diğerine geçerken problem yaşamamanız için aynı alanda yapabileceğiniz iki hareket seçin. Örnek olarak: lying DB pullover + close-grip seated cable row, incline DB flye + flat bench DB press ve seated DB lateral raise + seated DB press.

2

Süper setteki birleşik hareketleri yaparken yavaş bir eksantrik kasılma (4-5 saniye) ve "patlayıcı" konsantrik (ağırlığı çekerken ve iterken olabildiğince hızlı olun) uygulayın.

3

Süper setteki izolasyon hareketlerini yaparken tekrarın eksantrik kısmını 2 saniye süreyle yapın; ardından orta kısımda (esneme) 1 saniye bekleyin ve 2 saniyelik konsantrikle tamamlayın. Not: Eğer izolasyon hareketinde dirence karşı güçlü bir "zirve kasılması" yapabiliyorsanız (leg extension ve cable crossover hareketlerindeki gibi mesela) o noktada tam bir saniye bekleyin.

4

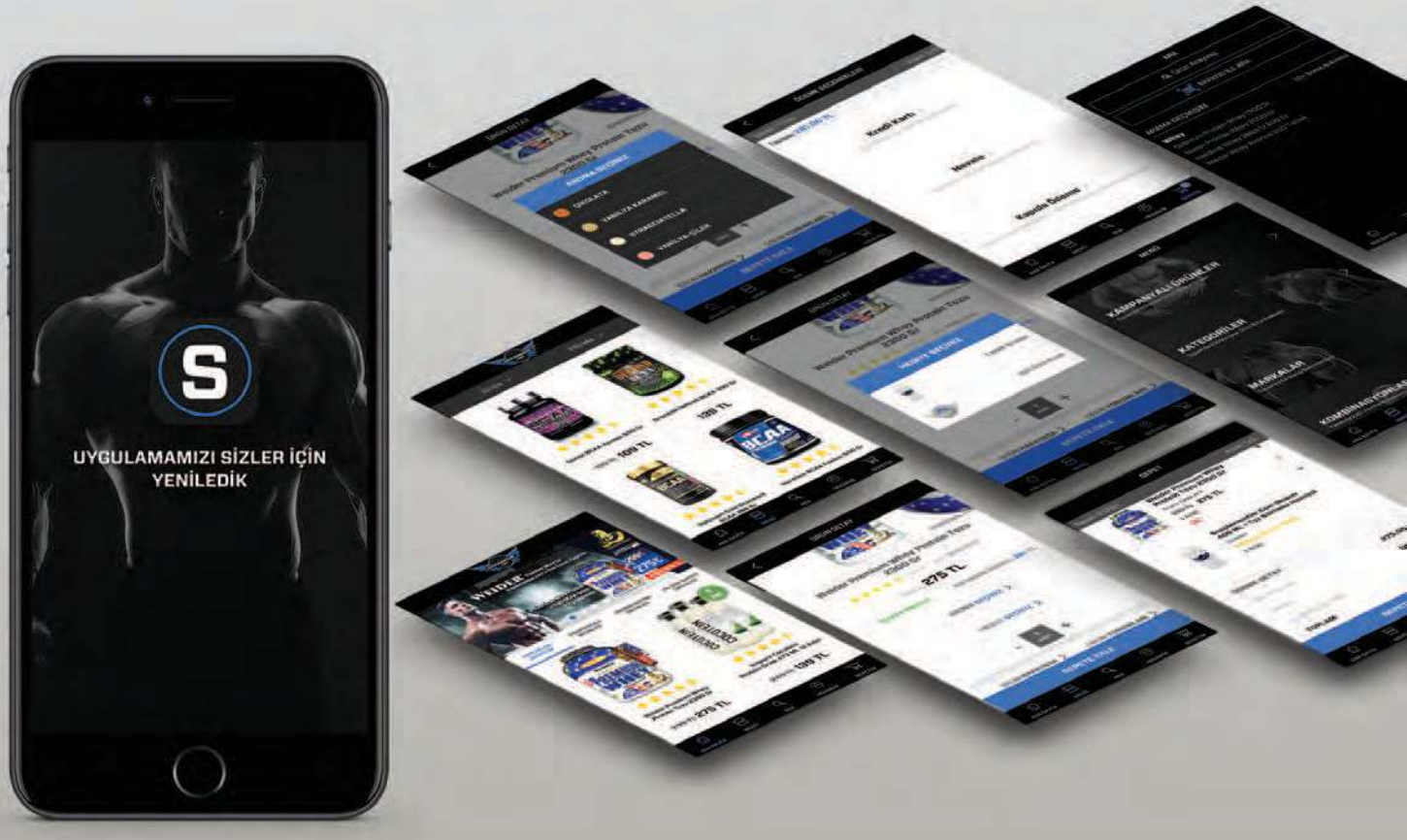
Antrenmanın tamamında süper set yapmıyorsanız bile bir kas grubu çalışmasına cila olarak yapabilirsiniz, özellikle de geri kalmış kas grubunuz varsa.

SUPPLEMENTLER
.COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN
444 1 FIT
(444 1348)

MOBİL UYGULAMAMIZI SİZLER İÇİN **YENİLEDİK!**

Supplementler.com Her An Cebinde



App Store'dan
İndirin

Google Play
'DEN ALIN

İstediğin ürüne istediğin an ulaşmak için
uygulamayı **hemen indir!**

OMUZ SALDIRISI

Hareket	Set	Tekrar
Önden Yorma		
Seated Rear-delt Flye Machine	3	10–12
superset		
Wide-grip Barbell Upright Row	3	7–9
Ardıl Aktivasyon		
Barbell Military Press	2	4–6
superset		
Dumbbell Lateral Raise	2	10–12

SUPERSET

FINISH FIRST.®

HEDEFLERİNİ BELİRLE SINIRLARINI ZORLA

Hiçbir zaman kolayla yetinme.
Hep daha fazlasını iste.

Kas Gelişimine Yardımcı

Toparlanmaya Yardımcı

Günün her saatinde kullanım

Team BSN Athlete
Ryan Hughes
IFBB MEN'S PHYSIQUE COMPETITOR

BICEPS BOMBASI

Hareket	Set	Tekrar
Önden Yorma		
Low-cable Curl	2	10–12
superset		
Close-grip Pullup	2	7–9
Ardıl Aktivasyon		
Close-grip Pulldown	2	4–6
superset		
Machine Preacher Curl	2	10–12

SUPERSET

PER BERNAL

SÜPER SET ARTILARI

1. Süper set hedeflenen kas üstünde daha iyi baskı oluşturarak hipertrofiyi fitiller.
2. Süper set daha yoğun ve sert bir pump etkisi yaratarak hedeflenen kası daha yüksek miktarda amino asit, doğal hormonlar, oksijen ve hayati besinlerle besler.
3. Süper set laktik asit üretimini arttırarak vücuda daha çok büyüme hormonu (BH) salınmasını sağlar. BH güçlü bir kas geliştirici ve yağ yakıcı hormondur.
4. Süper set zaman-etkin bir teknik olup kısa sürede daha yoğun çalışma imkânı sunar.
5. Süper set metabolizmayı uyararak doğru beslenmeyi ve kardiyoyu destekler ve daha çok yağ yaktırır.

POW3RD! 2.0

COMPLEX PRE-WORKOUT CONCENTRATE

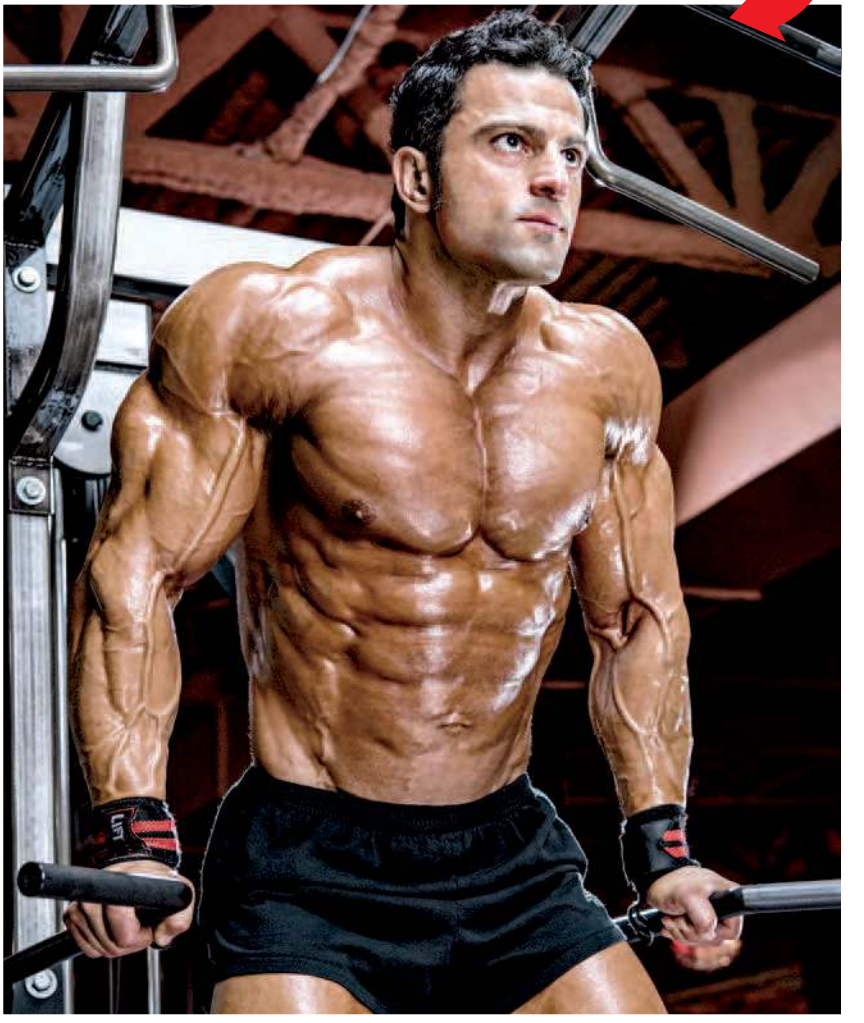
PERFORMANSINI ARTTIR!*

SCITEC NUTRITION

WWW.SCITECNUTRITION.COM

*Bu ürünün formülünde 3g kreatin karışımı bulunmaktadır.
Kreatin kısa süreli, yüksek yoğunluklu egzersizlerin ardı ardına yapılmasında fiziksel performansı arttırır.

SUPERSET

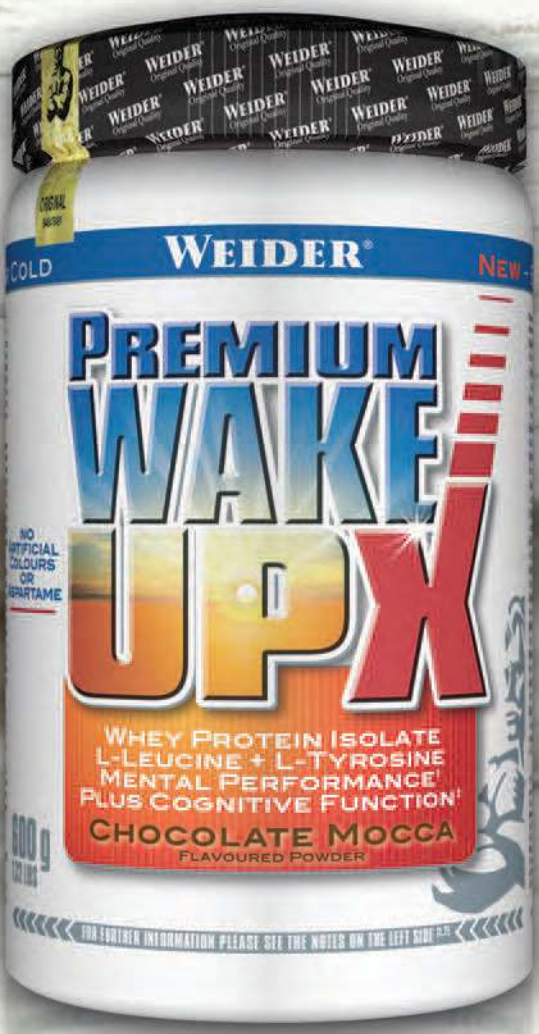


TRICEPS ATAĞI

Hareket	Set	Tekrar
Önden Yorma		
Dumbbell Kickback superset	2	10–12 iki bacak
Triceps Dip	2	7–9 iki bacak
Ardıl Aktivasyon		
Close-grip Bench Press superset	2	4–6
Rope Pushdown	2	10–12

PER BERNAL

PREMIUM WAKE UPX



Güne KALİTELİ bir başlangıç...

- %40 İzole whey protein
- Düşük karbonhidrat, yağ ve şeker
- Zenginleştirilmiş özel vitamin-mineral içeriği

* Renklendirici ve aspartame içermez.

made in germany

WEIDER
LIVE YOUR PASSION.

SUPERSET

QUAD SALDIRISI

Hareket	Set	Tekrar
Önden Yorma		
Single-leg Extension	3	10–12
superset		
Single-leg Press	3	7–9
Ardıl Aktivasyon		
Barbell Squat	3	4–6
superset		
Leg Extension	3	10–12

CLOCKWISE FROM TOP RIGHT: PAVEL YTHJALL; ERICA SCHULTZ; PER BERNAL; PAVEL YTHJALL

SUPERSET

HAM PATLATAN

Hareket	Set	Tekrar
Önden Yorma		
Seated Leg Curl	2	10–12
superset		
Stiff-leg Deadlift	2	7–9
Ardıl Aktivasyon		
Lying Leg Curl	2	4–6
superset		
Hyperextension	2	10–12

FLEX

SON SET

KAS HABERLERİNDE SON DURAĞINIZ

YENİ KÖŞE!

ÇİFT VURUŞ

IFBB PRO LİG VÜCUT GELİŞTİRİCİSİ VE İNGİLİZ AZMANI NATHAN DE ASHA'NIN HAFTADA İKİ KEZ YAPTIĞI KALIN VE GENİŞ SIRT ATAĞI.

S

BU YIL SIRTINIZI NASIL GELİŞTİRDİNİZ?

Geçen yılın Olympia'sından sonra ön pozlarımın fiziğimi arka planda bıraktığını fark ettim. Kalınlığımı ve enimi geliştirmem gerekiyordu ama bunu haftada tek bir sırt antrenmanıyla yapmaya çalışsam kardiyoya vakit kalmadan salonda 2,5 saat geçirmem gerekiyordu. Vücudum yorgunluktan büyüyemeyecek raddeye gelirdi. Ben de Ocak ayında sırt antrenmanlarımı bölmeye başladım. Artık haftada bir seans kalınlık, bir seans da en üstüne odaklanıyorum.

KALINLIK

Genelde sekiz hareketi onar tekrar ve dörder set halinde tamamlıyorum. Dar tutuş T-bar row, seated pulley row, single-arm row ve tarifi zor bir sürü hareket yapıyorum. Tarifi zor diyorum çünkü Kuveyt'teki Oxygen Gym'deki aletler çok farklı.

GENİŞLİK

Toplamda 21-24 set tamamladığım altı hareket yapıyorum. Genelde önce bir hareketi 10-12 tekrarla üç set halinde yapıyor ve son sette yavaş çekimde sekiz tekrar tamamlıyorum. Bol bol drop set yapıp bekletme ve sıkma kısımlarına odaklanıyorum. Barfiks, front pulldown, seated wide-grip pulley row, behind-the-neck pulldown ve single-arm high-lat pulley row gibi hareketler yapıyorum.
Sırt için tek yapmadığım hareket deadlift. Belimin bu kadar ince olmasının sebebi bence deadlift yapmamam.
Eğer zayıf bir kas grubunuz varsa, antrenmanı bölüp haftada iki kez çalıştırın. Aynını bacakta da yapıyorum. Salona gidip "hadi şunları yapalım" demek yerine vücudunuzda en iyi işe yarayan hareketleri yapın.

PERŞEMBE KALINLIK ANTRENMANI

HAREKET	SET	TEKRAR
Barbell Row	3-4	10
T-bar Row	3-4	10
Pulley Row	3-4	10
Dumbbell Row	3-4	10
Machine Row	3-4	10
Plate-loaded Machine Row	3-4	10

PAZAR GENİŞLİK ANTRENMANI

HAREKET	SET	TEKRAR
Wide-grip Pullup	3-4	8-12
Lat Pulldown	3-4	8-12
Reverse-grip Pulldown	3-4	8-12
Wide-grip Pulley Row	3-4	8-12
Behind-neck Pulldown	3-4	8-12
One-arm Pulley Row	3-4	8-12

Stan McQuay, klasik fizik sınıfının aradığı boyut, kaslılık ve proporsiyon üçlemesinin kusursuz halini sergiliyor.

KLASİK ESER

KLASİK SINIFINDA BAŞARILI OLMALI TAKTİKLERİ, SAHNEDE ÖZGÜVENLE KİBİR ARASINDAKİ İNCE ÇİZGİ.

STEVE WEINBERGER

S AÇIK VÜCUT GELİŞTİRME SINIFINDAN KLASİK FİZİĞE GEÇMEK İSTİYORUM. BU İKİ SINIF ARASINDAKİ DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ BİRBİRİNDEN ÇOK FARKLI MI? KLASİKTE DAHA ÇOK ÖNEM VERİLEN BELLİ ÖZELLİKLER VAR MI?

Klasik fizik sınıfının parametreleri atletin sahip olduğu kas miktarını sınırlar. Belirlenen ağırlık limiti boya göre ölçüldüğünden, açık vücut geliştirmede gösterilen iri kaslar klasikte kesinlikle aranan bir özellik değildir.

Bu sınıf şu iki tip atlet için daha uygundur:

▶ Kas gelişim seviyesi sınıfı için "fazla" gelmeye başlayan **erkekler fizik yarışmacıları**. Bu durumdaki atletler ya antrenmanlarını azaltmalı ya da klasik fiziğe dönmelidir. Klasik fizik sınıfı çıkmadan önce bu durumdaki atletler zor bir durumdaydı çünkü antrenmanlarından kesip kas potansiyellerini sınırlamak istemiyorlardı.

▶ Vücutlarını, pozlarını geliştirip sahnede yarışmak isterken açık vücut geliştirme sınıfında aranan o uç kaslılık seviyesine çıkmak istemeyen **vücut geliştirme yarışmacıları.**

Klasik fizikteki zorunlu pozlar ön ve arka

PER BERNAL

kanat açma ya da yan triceps pozlarını içermiyor. En kaslı poz da, örneğin, bu sınıfta yer almıyor. Kütlelerini vurgulanmaktansa yarışmacılarda simetrik gelişimlerini ve kas hatlarını en iyi şekilde gösteren bir fizik ve pozlar aranıyor.

Klasik fizik yine de hâlâ bir vücut geliştirme sınıfıdır ve atletlerin boy ve kilo sınırlamaları dâhilinde dengeli bir kas ve kütle geliştirmeleri beklenir. Atletlerin hatları oldukça belirgin, kaslı bir fiziğe sahip olmaları aranır. Pozlarının doğal ve iyi öğrenilmiş olması, artistik hatlara ve akışkanlığa sahip olması istenir. Odaklanılması gereken hususlar bunlardır.

PER BERNAL

SANDY WILLIAMSON

S SAHNEDEKİ "EGONUN" NE KADARI ÇOK FAZLA? HADDİNİ AŞMADAN VE JÜRİ MASASINI KIZDIRMADAN ÖZGÜVENİMİ EN İYİ NE ŞEKİLDE NASIL GÖSTEREBİLİRİM?

Jüri üyelerinin dikkatini çeken temel unsurlardan biri de sahne sunumudur ancak bu soruna verilecek kesinkes bir cevap olamaz. Bazı atletler fazla egolarıyla bile işi kotarabiliyorlar. Yani olay yarışmacının kişiliğine bağlı. Doğal olmalı. Yarışmacılara sahnede rahat ve özgüvenli görünmeleri gerektiğini söyler dururum, o yüzden eğer başka bir atletin pozlarına öykünüyor ama o pozları verirken rahat görünmüyorsanız sahnede tuhaf bir görüntü oluşturduğunuzu temin ederim.

Her şeyden önce kendi fiziğinizle uyumlu ve sizi iyi hissettiren bir tarzınız olsun. İlaveten, jüri üyelerinden yorum isteyin. Eğer abarttığınızı düşünüyorlarsa rolü biraz kısın. Sunum konusunda deneme-yanılma taktiği işe yarar, özellikle de henüz yolun başındaysanız.

YAZAN ROGER LOCKRIDGE

ARANAN KAHN

BRETT KAHN KOLEJ FUTBOLUNDAN ERKEKLER FİZİKTE PROFESYONELLİĞE BAŞARIYLA YÜKSELDİ.

BRETT KAHN Michigan Eyalet Üniversitesindeki kolej futbolu kariyeri sona erdikten sonra hayatında sıkıntılar yaşamaya başladı. "Çok hastaydım, yorgundum ve 10 kilo kadar verdim. Geçtiğimiz 1-1,5 yıl içerisinde pankreasım yavaş yavaş insülin üretmeyi bıraktığı için Tip 1 Diyabet hastası oldum. Bu da beni beslenmeye daha çok odaklanmama ve hastalıkla baş etmeye mecbur kıldı."

Hastalığı konusunda cehaletini giderdikten sonra Güney Carolina'yı artık memleketi sayan Kahn atletik açlığını doyurmak için erkekler fizik kategorisinde yarışmaya karar verdi. "Atletik arzum için bir çıkış lazımdı. Ölmeden önce yapılacaklar listemde yerel bir yarışmaya katılmak vardı, onu yaptım ve sonrasında ulusal düzeyde yarıştım. Yedi sekiz yarışma sonra da IFBB Pro Lig atleti oldum."

Sahnedeki başarısının sebeplerinden biri de kiropraktör geçmişi olması. "Tıpkı mekanik yapılar gibi bedenimiz de 'açılar', 'makaralar', denge ve simetri temelinde işlerler. İnsan anatomisini, biyomekaniğini, sakatlık kalıplarını ve rehabilitasyon protokollerini iyi bilen biri olarak sakatlanma riskini azaltarak temeli sağlam bir fizik geliştirdim."

Kahn vücut geliştirmenin ekmeğini sahne dışında da yiyor. Bir gıda takviyesi markasının yüzü olan Kahn yakında evleneceği kadınla da bu piyasada tanışmış. "Bu âlemdeki deneyimim beklentilerimden fazlasını verdi bana Bir sürü arkadaşım oldu, sık sık seyahate çıktım, nişanlım IFBB bikini pro Katherine Ampolini ile tanıştım." Bu yazıyı yazarken Kahn'ın bir sonraki yarışmasının ne zaman olacağını henüz bilmiyorum ama o her şey her an hazır gözüküyor.

BRETT KAHN

DOĞUM TARİHİ: 17 Kasım 1984

BOY: 1.75m

YARIŞMA AĞIRLIĞI: 86kg

DOĞUM YERİ: Amerika Birleşik Devletleri

YAŞADIĞI YER: Güney Carolina, ABD

INSTAGRAM: @BrettKahn

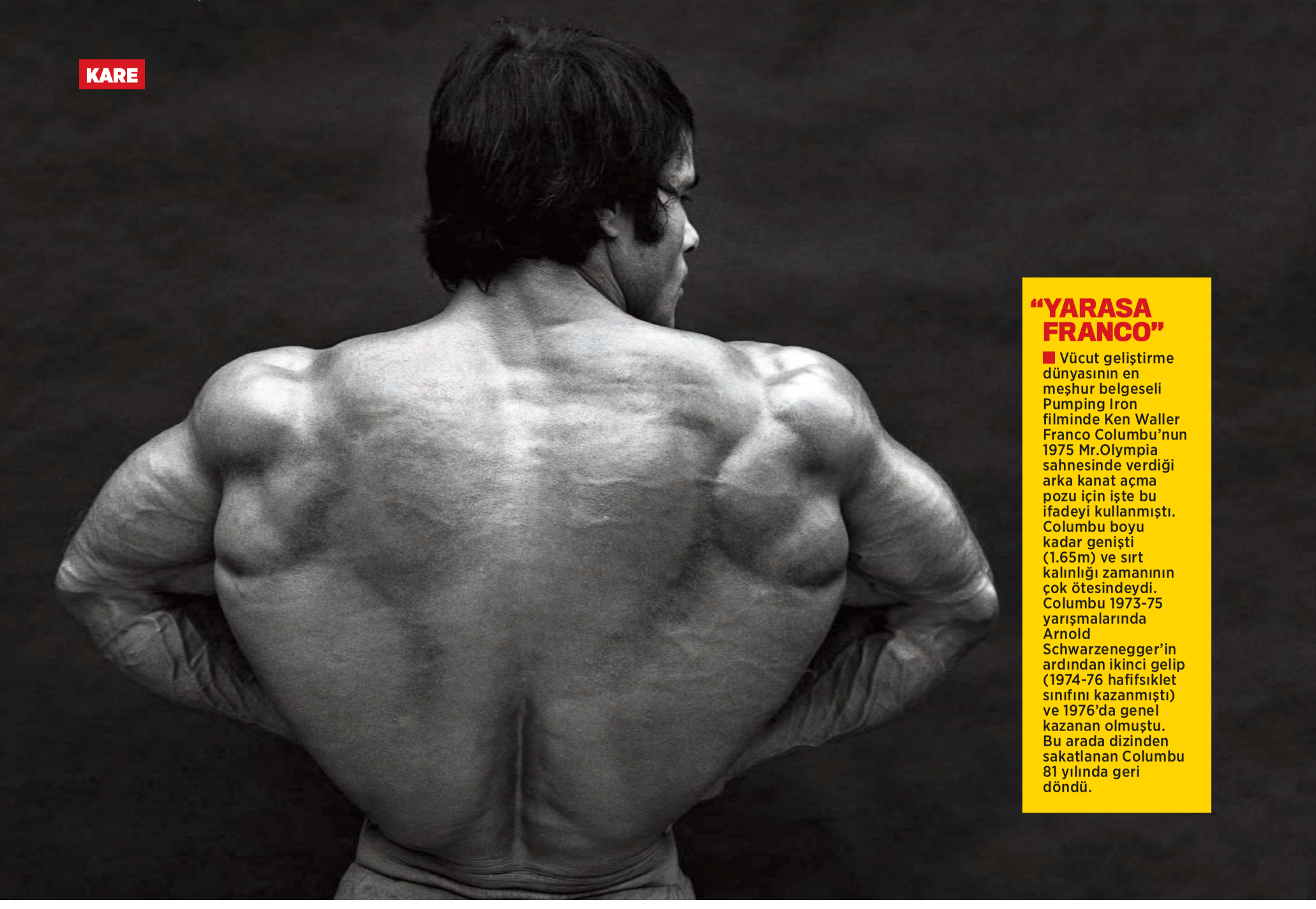
KRIS COX

KAHN'IN GÖĞÜS ANTRENMANI

Hareket	Set	Tekrar
Incline Dumbbell Press	4	10-12*
Incline Dumbbell Flye*	3 açılı dropset**	15
Svend Press + Dumbbells or Plates	4	12
Pec-deck Flye	3	15
Lying Chest Pullover	3	12-15
Şınav	2	30-50

*Her tekrarda ağırlık artıyor.
**45 derecede beş tekrar, 30 derecede 5 tekrar, 15 derecede 5 tekrar. Set aralarında 60 saniye dinlenin.

"GEÇMİŞİ BOŞ VERİP ŞİMDİ SAHİP OLDUKLARINIZA ŞÜKREDİN VE YARIN İÇİN UMUTLU OLUN"
—MEHMET EDİP



"YARASA FRANCO"

Vücut geliştirme dünyasının en meşhur belgeseli Pumping Iron filminde Ken Waller Franco Columbu'nun 1975 Mr.Olympia sahnesinde verdiği arka kanat açma pozu için işte bu ifadeyi kullanmıştı. Columbu boyu kadar genişti (1.65m) ve sırt kalınlığı zamanının çok ötesindeydi. Columbu 1973-75 yarışmalarında Arnold Schwarzenegger'in ardından ikinci gelip (1974-76 hafifsıklet sınıfını kazanmıştı) ve 1976'da genel kazanan olmuştu. Bu arada dizinden sakatlanan Columbu 81 yılında geri döndü.

VİTAMİNLER
.COM
Kendini İyi Hisset!
Vitaminler | Glukozamin ve Eklem Takviyeleri | Omega-3 ve Balık Yağları | Bitkisel Ürünler
Antioksidanlar | Mineraller | Sindirim Ürünleri ve Probiyotikler
%100 Orijinal Ürün Garantisi
Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo
Kapıda Ödeme
Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda
%100 Güvenli Alışveriş
/vitaminlercom
/vitaminlercom
/vitaminler
444 1 FIT (348)
www.vitaminler.com

SUPPLEMENTLER .COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Supplementler.com

Sporcu Gıdasında Türkiye'nin 1 Numarası

%100 Orijinal Ürün Garantisi

Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo

Kapıda Ödeme

Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda

%100 Güvenli Alışveriş

MAĞAZALARIMIZ

ADANA ◆ Optimum AVM

ANKARA ◆ Ankamall AVM · Cepa AVM · Panora AVM

ANTALYA ◆ Antalya Migros AVM · TerraCity AVM

BURSA ◆ Zafer Plaza

ESKİŞEHİR ◆ Espark AVM

İSTANBUL ◆ Akasya AVM · Ataşehir · Bağdat Caddesi · Bakırköy · Beşiktaş · Beylikdüzü Migros AVM · Cevahir AVM · City's Nişantaşı AVM · Etiler · İstinye Park Kanyon AVM · Mall of İstanbul · Meydan İstanbul AVM · Orjin Maslak · Pendik · Trump AVM · Vadistanbul

İZMİR ◆ Alsancak · İzmir Optimum AVM · MaviBahçe AVM

KOCAELİ ◆ İzmit

MUĞLA ◆ Midtown AVM